EDISI REVISI 2018

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
vi, 338 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas IX
ISBN 978-602-427-019-3 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-022-3 (jilid 3)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Suherman.
Penelaah : Suroto, Agus Mahendra, Taufiq Hidayah, dan Amat Komari.
Pe-*review* : Darmadji.
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2015 (ISBN 978-602-1530-89-4)
Cetakan Ke-2, 2018 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Minion Pro, 12 pt.

KATA PENGANTAR

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas IX SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi aktivitas yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Aktivitasnya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas IX SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Buku ini merupakan edisi ke-2 sebagai penyempurnaan edisi ke-1. Buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Penulis

DAFTAR ISI

Pendahuluan

A. Gambaran Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah-sekolah Indonesia saat ini masih memprihatinkan. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya ialah terbatasnya sarana dan prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar, dan kemampuan guru PJOK yang kurang memadai. Salah satu dampak yang sangat jelas dengan kondisi ini adalah tingkat kebugaran peserta didik yang sangat rendah.

Seperti halnya kemampuan guru yang mengajar mata pelajaran PJOK pada satuan pendidikan SMP/MTs yang memiliki latar belakang pendidikan di luar bidang pendidikan jasmani, ada yang tamat SMA, D3 non Penjas, S1 Teknik, S1 IAIN, dan lain sebagainya. Kondisi ini pada dasarnya kurang tepat, tapi kita masih harus bersyukur mereka masih mau mengajar mata pelajaran PJOK.

Guru PJOK tradisional cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga yang sasaran akhirnya adalah prestasi. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pengajaran pendidikan jasmani sebagai media pendidikan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani dan pribadi anak seutuhnya.

Penerapan model pembelajaran PJOK tradisional sering mengabaikan tugas-tugas ajar yang sesuai dengan taraf perkembangan anak. Mengajar SMP/MTs disamakan dengan anak-anak SMA. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain kurang diterapkan di dalam proses pembelajaran, hal ini menyebabkan peserta didik tidak mampu dan gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, anak dapat menjadi kurang senang terhadap Pelajaran PJOK. Tugas-tugas ajar yang merupakan keterampilan kompleks itu sesungguhnya hanya mampu dilakukan oleh anak-anak yang berbakat dan berminat dalam olahraga serta anak-anak yang memiliki tingkat keterampilan gerak dasar yang tinggi. Tidak ada upaya-upaya memodifikasi tugas gerak yang kompleks menjadi tugas gerak yang sederhana, dapat diramalkan tingkat keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas yang harus dipelajari akan tergolong rendah.

Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar PJOK mutlak perlu dilakukan. Guru harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

B. Karakteristik Proses Belajar Mengajar (PBM) yang Efektif

Pembelajaran merupakan suatu proses pengembangan potensi dan pembangunan karakter setiap peserta didik sebagai hasil dari sinergi antara pendidikan yang berlangsung di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka menjadi kemampuan yang semakin lama semakin meningkat dalam sikap (spiritual dan sosial), pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dirinya untuk hidup dan untuk bermasyarakat, berbangsa, serta berkontribusi pada kesejahteraan hidup umat manusia.

Tujuan utama pembelajaran PJOK di sekolah adalah mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat, mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat, mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik, menciptakan iklim sekolah yang lebih positif, mengembangkan kearifan lokal yang berkembang di masyarakat Indonesian, dan menciptakan suasana yang rekretif, berisi tantangan, ekspresi diri.

Proses pembelajaran diselenggarakan secara interaktif, menyenangkan, menantang, inspiratif, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan

kemandirian sesuai dengan bakat, minat, kemampuan, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

C. Prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk memperoleh manfaat yang optimal dari proses pembelajaran, para guru hendaknya memperhatikan prinsi-prinsip pembelajaran PJOK sebagai berikut.

1. Di dalam mata pelajaran PJOK terdapat kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan. Kedua jenis kompetensi ini diajarkan tidak terpisah harus diajarkan secara bersamaan. Hal ini berarti tidak ada alokasi waktu khusus untuk belajar teori, kecuali materi kesehatan. Teori-teori berkaitan dengan konsep dan prinsip gerak diajarkan saat praktik.
2. Dalam pembelajaran PJOK, intensitas biasanya diukur oleh perubahan denyut nadi ketika peserta didik SMP/MTs melakukan aktivitas fisik. Intensitas gerak pada pembelajaran minimal di antara 50 – 60 % (persen) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM). Sedangkan para atlet biasanya berada di antara 70-90% DNM.
3. Idealnya, jumlah siswa yang terlibat dalam pembelajaran di antara 20-30 peserta didik. Tetapi ukuran di Indonesia biasanya lebih tinggi, karena satu kelas biasanya terdiri dari 40 peserta didik. Selama guru mampu mengelola baik alat maupun formasi serta pengaturan kelas yang memungkinkan, rasanya tidak terlalu bermasalah jika terdapat 40 peserta didik dalam satu kelas.
4. Semakin banyak peserta didik mengulang satu jenis gerakan, maka semakin baik hasilnya. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mengoptimalkan kemampuannya dalam mendayagunakan waktu, alat, fasilitas, serta kemampuannya dalam mengatur unit pembelajaran seefektif mungkin.
5. Pengalaman “berhasil” akan muncul manakala peserta didik merasa berhasil menampilkan tugas gerak yang diberikan kepadanya karena akan teramati oleh peserta didik lain atau guru. Keberhasilan ini dapat muncul apabila tugas gerak yang tidak terlalu sulit. Di samping itu, guru juga harus menyediakan tugas gerak alternatif bagi peserta didik atau siswa yang kemampuannya belum sampai. Tugas gerak alternatif ini maksudnya adalah tugas gerak yang dimodifikasi tingkat kesulitannya, sehingga membuat peserta didik yang belum menguasainya menjadi mampu melakukannya.

6. Lingkungan pembelajaran PJOK harus bersuasana aman, nyaman, dan menyenangkan. Meskipun tugas gerak yang diberikan cukup menantang dan dapat membuat peserta didik lelah dan berkeringat, tetapi suasana aman, nyaman, dan menyenangkan itu tetap harus dipertahankan. Sebaliknya, suasana yang tidak mendukung sebaiknya dapat dihilangkan, di antaranya kebiasaan mengejek antarpeserta didik, kebiasaan merendahkan dari guru kepada peserta didik, kebiasaan panggilan alias yang negatif, dan sebagianya.
7. Ketersediaan alat dan fasilitas untuk pembelajaran PJOK merupakan satu keharusan, namun apabila di sekolah tidak tersedia maka guru sebaiknya memiliki pemikiran mencari cara untuk memperbanyak alat pada saat belajar, termasuk di dalamnya dengan memodifikasi alat sederhana yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Di samping itu faktor keselamatan dalam penggunaan alat olahraga harus diperhatikan oleh guru.
8. Keriangan peserta didik dalam pembelajaran PJOK dapat didorong oleh berbagai sebab, di antaranya guru memberikan tugas gerak yang memang menyenangkan, permainan yang melibatkan semua peserta didik dalam suasana kompetisi yang tinggi, dengan iringan musik, atau menyediakan kesempatan bagi peserta didik mengembangkan kreativitas mereka, dan lain-lain.
9. Setiap unit pembelajarannya agar menyeimbangkan pengembangan aspek gerak dan keterampilan, aspek kebugaran, aspek pengetahuan, serta aspek spiritual dan sosial peserta didik.

D. Pembelajaran PJOK dalam Implementasi Kurikulum 2013 di Satuan Pendidikan SMP/MTs

Pembelajaran PJOK adalah memanfaatkan aktivisi fisik/olahraga untuk mengembangan keutuhan manusia. Artinya, bahwa melalui pembelajaran yang melibatkan unsur fisik dan aktivitas jasmani, aspek mental, emosional, sosial dan moral pun turut terkembangkan.

Pengembangan domain keterampilan secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek perseptual motorik (keterampilan gerak), dan kedua, mencapai perkembangan kebugaran jasmani. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan penguasaan gerak keterampilan serta sekaligus bersifat pembentukan kebugaran jasmani.

Pengembangan domain keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi

rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu (Schmidt and Wrisberg, 2000). Penekanan dari proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap kali peserta didik akan selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan sistem saraf peserta didik semakin dikembangkan.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain keterampilan, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dan lain-lain) (Lutan, Rusli, 2001). Kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), kelentukan (otot dan persendian); sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan (Baumgartner and Jackson, 1995).

Pengembangan domain pengetahuan mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek pengetahuan dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah. Salah satu simpul dalam domain pengetahuan ini adalah peserta didik memiliki pengetahuan tentang arti penting pendikan jasmani untuk hidup sepanjang hayat.

Pengembangan domain sikap mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak, serta meningkatkan keteguhan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai peneguhan sikap spiritual. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihannya. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Untuk menjadikan proses pembelajaran PJOK yang mampu mengembangkan seluruh aspek di atas secara lengkap, dalam implementasinya para guru tentu dituntut untuk menguasai berbagai perangkat pembelajaran, dari mulai teknik, metode, pendekatan, model, strategi, hingga gaya mengajar yang sesuai dengan kekhasan dari aktivitas dan tugas gerak yang dipelajari.

1. Model Pendidikan Gerak

Pendidikan gerak (*movement education*) adalah sebuah model pembelajaran dalam PJOK yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak. Konsep gerak terdiri dari konsep tubuh (bagian tubuh apa yang digunakan), konsep ruang (arah, bidang atau ketinggian), konsep usaha (lambat, cepat, kasar, halus, lancar, tersendat, dsb.), serta konsep keterhubungan (seperti sendirian, berpasangan, berkelompok, dsb.). Salah satu komponen gerak adalah *basic fundamental movement*, seperti gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif.

Dalam pendidikan gerak guru tidak dianjurkan untuk memberi contoh tentang gerakan yang harus dilakukan peserta didik; tetapi lebih banyak memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang gerakan yang dapat dilakukan mereka, misalnya; *manakah yang lebih jauh hasil lompatan menggunakan tumpuan satu kaki atau dua kaki*. Dalam pendidikan gerak tidak dikenal apa yang disebut teknik dasar, sehingga tidak perlu guru memberi contoh atau demonstrasi tentang gerakan yang dianggap benar. Justru peserta didik seharusnya mencari sendiri (mengeksplorasi) gerakan yang mampu dipikirkannya, dan melakukannya sesuai dengan kemampuan sendiri tanpa harus membandingkannya dengan gerakan dari peserta didik yang lain.

Oleh karena itu para ahli menyebut bahwa model pendidikan gerak lebih bersifat eksploratif, karena mengarahkan peserta didik untuk mencari sendiri gerakan yang mampu dipikirkannya dan ditantang untuk mampu mengubah dan mengembangkannya juga sesuai dengan kemampuan sendiri. Semakin banyak dan semakin variatif peserta didik menemukan dan mengembangkan gerakannya, maka semakin baik manfaat pembelajaran bagi mereka.

a. Pembelajaran Pendidikan Gerak

Model Pendidikan Gerak mendukung tumbuhnya rasa berhasil (*feeling of success*) pada setiap peserta didik, di samping mengembangkan fundasi yang luas untuk mengembangkan keterampilan dalam berbagai jenis gerakan. Sebagaimana dinyatakan oleh para ahli, "*Movement is the content of physical education*" (Logsdon et al., p. 141). Di dalamnya guru dapat secara berkelanjutan menyatukan perbendaharaan gerak yang kaya dan

berkomunikasi dengan siswa tentang gerakan yang dapat mereka ciptakan dalam lingkungan belajar yang menyenangkan bagi semua peserta didik.

Penggunaan metode yang didasarkan pada proses penemuan dan teknik pemecahan masalah (guided discovery atau problem solving) memungkinkan semua peserta didik untuk menemukan metode mereka sendiri dan cara-cara memecahkan masalah gerak. Berpikir kreatif dan pemecahan masalah yang sifatnya individual, yang bisa jadi sangat unik sifatnya pada setiap peserta didik sebagai pemecah masalah, bukan saja didorong tetapi menjadi ciri model ini. Seluruh peserta didik dalam pendidikan gerak melakukan lebih banyak hal daripada hanya belajar keterampilan; mereka belajar menerapkan elemen gerak dan menciptakan solusi, baik untuk masalah gerak yang sederhana maupun yang kompleks.

Dalam praktiknya, model pendidikan gerak menganjurkan guru mampu menyediakan tanda-tanda untuk pembelajaran problem solving melalui kata-kata: "peserta didik, hari ini kita akan mempelajari gerakan lokomotor yang mempunyai ciri aksi seperti per. Menurut kalian, gerakan apa saja yang memiliki ciri seperti itu?" Guru mengatakan begitu karena akan mendorong peserta didik untuk menemukan konsep dan komponen gerak seperti melompat (leaping), meloncat (hopping), melompat-lompat (skipping), menggeser (sliding), dan menderap (galloping). Anda sebagai guru kemudian menyajikan tanda-tanda pembelajaran tersebut dengan menggali bersama definisi dari elemen gerak untuk setiap keterampilan tersebut.

Setelah secara formal menyajikan definisi dari meloncat (hopping), misalnya, Anda kemudian secara tidak langsung mengingatkan peserta didik bahwa ketika mereka melakukan loncat, adalah ketika kita melakukan travel dari satu kaki ke kaki yang sama, sedangkan ketika melompat (*jumping*) melibatkan beberapa tipe pola gerak yang berbeda. Dengan tanda-tanda ini dalam benak peserta didik, siswa akan merasa didorong untuk mendemonstrasikan berbagai aksi seperti per dengan menciptakan rangkaian perpindahan gerak menggunakan aksi-aksi tersebut. Tugas seperti itu menekankan pendekatan pemecahan masalah secara murni.

Guru menyajikan tantangan gerak atau tugas dengan menggunakan metode yang mengembangkan kemampuan "produksi" di atas akan membantu tumbuhnya perasaan sukses pada peserta didik dengan menghargai kekhasan dan kemampuan masing-masing peserta didik. Satu cara untuk menyediakan tantangan adalah dengan menyajikan perluasan, yaitu dengan membuat tugas gerak menjadi lebih mudah atau lebih sulit sesuai kebutuhan. Berikut adalah contoh tentang bagaimana Anda dapat menggunakan perluasan dengan pendidikan gerak.

Pendekatan PJOK tradisional akan mengajarkan suatu keterampilan yang sama untuk semua peserta didik secara langsung, misalnya dengan meminta semua peserta didik melakukan roll depan. Dalam pendidikan gerak, Anda akan menggunakan perluasan dengan menyatakan: "Sebagian dari kalian mungkin mau mencoba tugas berikutnya seperti ini. Tetapi sebagian lagi mungkin mau tetap melakukan gerakan yang tadi (misalnya guling balok). Untuk yang mau mencoba, cobalah untuk membuat gerakan ke arah depan dengan menjaga agar dagu kalian menempel di dada dan mendorong tubuhmu dengan kedua tangan untuk membantu menyalurkan berat badan ke bahu kalian ketika berguling."

Atau, cara lain untuk menawarkan perluasan adalah dengan menyatakan, "Kalau kalian siap, kalian dapat mencoba..." atau, "Untuk kalian yang akan mencoba tugas yang lebih sulit, cobalah lakukan gerakan tadi di atas bangku…" Dengan memberi siswa pilihan dalam seluruh situasi pembelajaran seperti itu, guru membantu siswa untuk mengambil keputusan yang tepat bagi mereka dalam penyelesaian tugasnya.

Dengan sifatnya yang demikian, pendidikan gerak dikenal juga sebagai model PJOK yang mampu mengembangkan kemampuan pengetahuan peserta didik. Hal itu dikarenakan seluruh gerakan yang dilakukan oleh peserta didik harus merupakan temuan peserta didik sendiri ketika peserta didik diminta untuk menghubungkannya dengan konsep-konsep gerak yang diungkapkan oleh guru, di samping sekaligus mengembangkan kemampuan keterampilannya.

Para ahli berpendapat, bahwa lebih baik menantang dan meminta peserta didik untuk melakukan gerak yang secara verbal dipahami peserta didik, daripada yang dilihat peserta didik dari demonstrasi atau contoh dari guru. Dalam kaitan ini, Sheila Kogan, seorang ahli pendidikan gerak dari Amerika, mengatakan: "**Jika peserta didik mampu memahami instruksi verbal guru, sampaikanlah instruksi dalam bentuk verbal**. Sebaliknya, **jika peserta didik tidak bisa memahami penjelasan verbal, barulah mereka diberi demonstrasi**. Jika setelah diberi demonstrasi peserta didik tetap tidak mampu memahami, barulah dibantu secara kontak fisik." Tetapi, sebaik-baiknya pengajaran PJOK, adalah pelajaran yang disampaikan guru secara verbal dan peserta didik memahaminya. Itulah pertanda bahwa peserta didik memahami secara pengetahuan tentang konsep gerak yang dimaksud.

b. Kelebihan Pendidikan Gerak

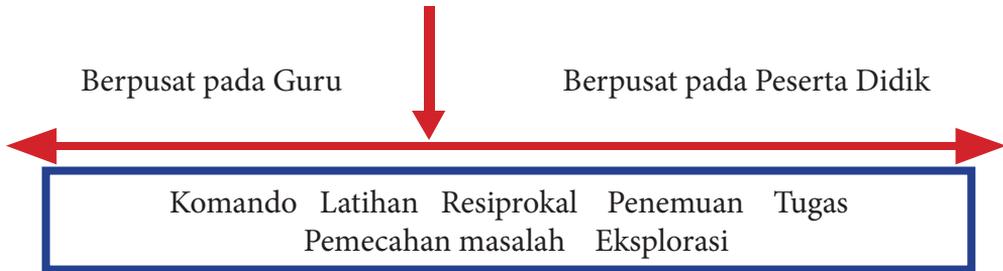
Apakah yang menjadi kelebihan dari model Pendidikan Gerak dibandingkan dengan PJOK tradisional? Beberapa ahli menggarisbawahi kelebihan-kelebihan dari model pendidikan gerak seperti diuraikan di bawah ini.

1. Siswa diarahkan untuk menemukan jawaban melalui praktik untuk menjawab pertanyaan yang diajukan guru. Misalnya siswa harus mencari jawaban tentang "**bagaimana pergerakan bola bila bola ditendang pada bagian titik bawah menggunakan kaki bagian dalam**" maka untuk menemukan jawabannya peserta didik "mencoba menendang bola dengan cara tersebut" sehingga mereka menemukan sendiri jawabannya. Peserta didik yang berhasil menemukan gerakan sendiri, mendapat penghargaan dari guru berupa pujian, dan guru akan terus menanyakan kemungkinan lebih lanjut dari gerakan yang dapat ditemukan selanjutnya. Tidak perlu ada contoh dan guru tidak menyinggung sama sekali tentang konsep olahraga atau teknik dasar.
2. Pendekatan pengajaran dalam pendidikan gerak lebih menekankan pada tumbuhnya kemampuan memproduksi gerak-gerak baru dalam khasanah pengalaman gerak peserta didik, pada dasarnya siswa sedang dilatih untuk bersikap kreatif untuk mencipta hal-hal yang baru. Dan ketika siswa terus menerus diberi pengukuhan (*reinforcement*) secara verbal untuk memecahkan masalah gerak, terutama yang bersifat kreatif, maka bukan mustahil bahwa pembelajaran model pendidikan gerak akan menjadi wahana penumbuhan kreativitas kepada peserta didik.
3. Pembelajaran yang menekankan pendekatan pola gerak bebas, di mana peserta didik bisa bergerak bersamaan dalam ruangan secara serentak, sehingga semua siswa bisa aktif bersama. Model ini pun disinyalir sebagai pembelajaran yang mengurangi kecenderungan perintah guru dan tumbuhnya "*look at him/her syndrome*", di mana biasanya siswa merasa tidak nyaman, maka model inipun dipercayai dapat menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik serta mengurangi kecenderungan "memberi malu" pada peserta didik di depan publik.

c. Keuntungan bagi Guru dan bagi Siswa

Seperti telah diuraikan dalam banyak kalimat di bagian-bagian sebelumnya, model pendidikan gerak dipandang dapat memberikan manfaat atau keuntungan yang nyata bagi peserta didik dan bagi guru seperti di bawah ini:

1) Keuntungan untuk Siswa:
    - Menumbuhkan gambaran diri yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri.
    - Melatih berpikir kritis dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.
    - Memperkaya perbendaharaan gerak dan sekaligus memahami konsep gerak.
    - Menumbuhkan dan meningkatkan kreativitas.
    - Melatih tanggung jawab pribadi dan tanggung jawab sosial.
    - Memperoleh keriangan kelas yang mempengaruhi tumbuhnya sikap dan karakter positif.
    - Melatih keterampilan dan interaksi sosial.
    - Menumbuhkan sikap egaliter dan paham kemajemukan dari nuansa kelas yang menerima dan tidak mempermasalahkan untuk memperoleh jawaban bervariasi.
    - Menumbuhkan sikap dan jiwa kooperatif karena kelas tidak menyediakan suasana kompetitif atau kompetitifnya rendah.
2) Keuntungan untuk Guru:
    - Dapat memahami apa yang menjadi pemikiran atau yang ada dalam kepala peserta didik.
    - Menyesuaikan pengajaran berdasarkan respons peserta didik.
    - Lebih berinteraksi dengan peserta didik.
    - Menjadikan arena pembelajaran sebagai sarana untuk mendidik peserta didik menjadi lebih utuh dalam aspek fisikal dan motoriknya, aspek mental dan kejiwaan peserta didik, serta aspek keterampilan sosialnya.

d. Model *spectrum of Teaching Style*), di mana spektrum tersebut berada di antara serangkaian gaya, dari gaya mengajar berpusat pada guru hingga gaya mengajar berpusat pada peserta didik.

a. Gaya Mengajar Komando: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, kemudian seluruh peserta didik melakukan gerakan beberapa kali, dengan arahan guru.

b. Gaya Mengajar Latihan: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, dilakukan dalam beberapa tahap sehingga peserta didik paham, kemudian peserta didik melakukan, dan guru berada di antara mereka untuk memperbaiki.

c. Gaya Mengajar Resiprokal: guru mempersiapkan lembar tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik, guru memberi demonstrasi dan penjelasan serta klarifikasi lembar tugas resiprokal. Peserta didik melakukan dan temannya mengamati lalu mengisi lembar pengamatan secara bergantian. Guru berada di antara peserta didik untuk membetulkan kesalahan dan membantu dalam pengamatan jika diperlukan.

d. Gaya Mengajar Penugasan: dalam gaya mengajar ini, guru menentukan tugas dan peserta didik diberi kesempatan untuk membuat keputusan apa yang akan mereka lakukan. Tugas dibagi dalam beberapa level. Pada level pertama, seluruh peserta didik melakukan tugas yang sama, dengan tahap yang mereka mampu. Pada level kedua, setiap peserta didik melakukan tugas sesuai dengan capaian pada level pertama. Pada level selanjutnya, peserta didik menerima serangkaian tugas yang mereka bertanggungjawab untuk menyelesaikannya. Guru menyediakan sumber informasi, tetapi peserta didik harus memperkaya dengan sumber-sumber lain yang sesuai.

e. Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin: dalam gaya mengajar ini, guru memberikan tugas melakukan gerak, dan peserta didik diberi kebebasan untuk bagaimana melakukan gerak. Misalnya: guru memberi arahan

"Berdiri dalam posisi siap dan melompat sejauh mungkin di atas matras" maka peserta didik akan melakukannya dengan berbagai cara.

f. Gaya Mengajar Pemecahan Masalah: gaya ini hampir sama dengan penemuan terpimpin, jika pada gaya penemuan terpimpin, peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban yang sama, dalam gaya pemecahan masalah, peserta didik dapat memberikan jawaban yang berbeda. Misalnya guru memberikan masalah "bagaimana caranya supaya kita dapat mendarat dengan aman dan sejauh mungkin dari posisi sebelum melompat?"

g. Gaya Mengajar Eksplorasi: adalah gaya mengajar yang berpusat pada siswa, guru memberikan tugas gerak yang memungkinkan peserta didik untuk bergerak bebas melakukan tugas sesuai yang mereka inginkan. Guru hanya memberi sedikit arahan. Gaya ini dapat dipergunakan untuk mengenalkan suatu konsep, peralatan yang baru dikenal, atau untuk mengetahui apakah peserta didik menyukai tugas gerak. Misalnya: "Temukan berapa gerakan menendang bola yang bisa dilakukan?"

Guru dapat memiliki metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran yang akan diberikan dan situasi kelas atau kesiapan peserta didik. Dalam konteks belajar gerak, pembelajaran dilakukan dengan melalui tiga tahapan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu:

1. Tahapan Kognitif: pada tahap ini, guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang gerak baru, tentang apa, dan bagaimana gerakan dilakukan.
2. Tahapan Motorik: selanjutnya adalah tahapan motorik, setelah peserta didik dapat menjawab persoalan kognitif dan membentuk organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan gerak dengan membangun kemampuan kontrol serta konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri.
3. Tahapan Otomatisasi: setelah banyak melakukan latihan maka peserta didik akan memasuhi tahap otomatisasi secara berangsur-angsur. Gerak sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

E. Penggunaan Sarana dan Prasana

Sarana dan prasarana pendidikan juga sebagai salah satu dari unsur manajemen pendidikan yang memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar, sarana pendidikan merupakan hal yang tidak boleh diabaikan sarana

prasarana pendidikan juga digunakan untuk mempermudah pemahaman peserta didik tentang materi yang disampaikan dengan menggunakan sarana prasarana pendidikan yang tepat dalam program kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efektif dan efesien. Dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan kegiatan belajar mengajar akan menjadi lebih bermakna dan berkualitas serta menyenangkan.

Berkaitan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran PJOK, idealnya yang harus dilakukan oleh guru PJOK adalah mengidentifikasi kebutuhan sarana dan prasarana menggunakan pisau bedah kompetensi dasar yang akan diajarkan di SMP/MTs, setelah itu mengecek ketersediaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan di sekolah. Hasil pendataan ini sebaiknya dikomunikasi dengan kepala sekolah dan dianggarkan secara khusus untuk keperluan di dalam RKAS sekolah.

Apabila sekolah tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, maka di sini dituntut kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

F. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya.

Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran penjas adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan meliputi kemanan dan keselamatan dalam sarana, prasarana, penggunaan alat dan teknik melakukan, serta keselamatan dari perilaku kekerasan verbal.

G. Penilaian

Mata pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang unik, di dalam penilaian fokusnya tidak hanya pada penilaian proses dan hasil belajar terhadap pencapaian kompetensi dasar yang diinginkan, namun ada hal lain yang harus dinilai oleh guru PJOK, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Penilaian terhadap anak
   a. Penilaian kesehatan, dilakukan oleh dokter.
   b. Postur (tinggi dan berat badan), dilakukan oleh guru.
   c. Kebugaran fisik, dilakukan oleh guru/peserta didik.
2. Penilaian fasilitas dan peralatan, meliputi faktor keselamatan, kesesuaian, dan efisiensi.

Dalam evaluasi dilakukan asesmen atau penilaian terhadap kemajuan peserta didik, untuk melihat apakah pengalaman belajar yang direncanakan tercapai. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu afektif (sikap dan perilaku), psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran) serta pengetahuan. Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah: pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Seluruh hasil penilaian dicatat dan dilaporkan kepada sekolah dan orang tua.

H. Pengorganisasian Kelas (Langkah-Langkah Pembelajaran)

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah seluruh peserta didik, baik laki-laki maupun perempuan harus mendapat kesempatan yang sama, pola pengelolaan pembelajaran sebagai berikut.

1. Kegiatan Awal

Kegiatan awal sebaiknya dikemas dengan cara berikut ini, namun apabila menurut guru ada cara lain yang lebih efektif dan efisien maka sangat diperkenankan untuk menerapkan hal tersebut.

a. Guru masuk kelas dengan ekspresi yang mendatangkan kenyamanan bagi peserta didik.
b. Mintalah ketua kelas untuk membariskan teman-teman dalam bentuk bersyaf, berbanjar atau membentuk setengah lingkaran.
c. Tugaskan satu orang peserta didik untuk memimpin doa (harapan seluruh peserta didik mendapatkan giliran untuk memimpin doa selama pembelajaran PJOK di Kelas IX ini).

d. Guru mempertanyakan kondisi kesehatan peserta didik, dan sekaligus mengecek kebersihan kuku, rambut, dan pakaian, bila menemukan yang tidak sesuai dengan aturan, nasihati anak secara santun dan tidak di depan teman-temannya.

e. Sebelum melakukan kegiatan inti, maka lakukan dulu pemanasan yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu atau guru.

f. Guru mempertanyakan tentang arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, misalnya "menurut kalian apakah perlu kita melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga" setelah peserta didik memberikan berbagai argumen, barulah guru menyampaikan tentang arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh untuk menerima beban yang lebih berat, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal saraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman. Harapannya peserta didik memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang arti penting melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, walaupun tanpa pengawasan dari guru.

g. Sampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat yang akan diperoleh peserta didik setelah pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

a. Mintalah salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak sesuai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan.

b. Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan tentang pemainan sepak bola atau mengajukan permasalahan.

c. Peserta didik ditugaskan secara perorangan atau berpasangan untuk belajar berbagai keterampilan gerak menendang bola dengan berbagai variasi, memberhentikan/mengontrol bola bervariasi dengan berbagai

bagian tubuh, menggiring bola berbagai variasi, melakukan lemparan ke dalam, dan materi lain yang dianggap penting oleh guru.

d. Selama proses pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.

e. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

f. Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

g. Dalam mengajarkan materi aktivitas air guru dapat memodifikasi alat pembelajaran.

3. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum, dan menyampaikan peserta didik yang paling baik dan yang rendah penampilan keterampilan gerak yang dipelajari pada hari itu.

b. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.

c. Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

d. Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu atau guru, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).

e. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio atau makalah dan pada pertemuan terakhir. Dalam pemberian tugas ini jangan terlalu memberatkan bagi anak, tugas ini baiknya secara berkelompok.

f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa, dan mempersiapkan diri untuk pembelajaran berikutnya.

Bab I

Aktivitas Permainan Bola Besar

Pada Bab I ini informasikan pada peserta didik bahwa mereka akan mempelajari tentang permainan bola besar, permainan bola besar yang akan dipaparkan di bab ini adalah permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan bola basket, apabila di daerah setempat memiliki olahraga jenis lain yang memiliki keterampilan gerak sama dengan permain ini dapat diganti sesuai kebutuhan.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam bab ini merupakan menu yang disediakan buat peserta didik untuk belajar, menu ini dipilih sesuai dengan kebutuhan peserta didik, apabila tingkat keterampilan sudah tinggi maka dapat memilih aktivitas lain yang dianggap sesuai.

Keterlibatan seluruh peserta didik harus menjadi pertimbangan tersendiri bagi guru, baik peserta didik laki-laki maupun perempuan. Prestasi dalam cabang olahraga permainan sepak bola ini bukan sebagai harapan utama pembelajaran, namun lebih diarahkan untuk pengembangan keterampilan gerak peserta didik. Yang lebih utama adalah aktivitas pembelajaran yang dirancang harus mendatangkan minat peserta didik untuk hidup aktif, dan memunculkan kesadaran pada peserta didik tentang arti penting aktivitas jasmani untuk kesejahteraan hidup.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola. 4.1.2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli. 4.1.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket.

B. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Sepak bola

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Sebelum pembelajaran guru harus menyediakan gambar gerak dasar menendang, menahan, dan menggiring bola permainan sepak bola atau menggunakan media yang tersedia di buku siswa.
2) Jika sarana yang tersedia di sekolah ada, sesekali ajak peserta didik menyaksikan video pembelajaran gerak dasar menendang, menahan, dan menggiring bola permainan sepak bola.
3) Bila ada gerakan yang memerlukan contoh, pertanyakan pada anak, barangkali ada di antara mereka yang bisa, bila tidak maka peragaan gerakan dimodelkan oleh guru.

b. Alat dan Bahan

1) Jika di sekolah ada lapangan sepak bola, maka pembelajaran dilakukan di lapangan tersebut, bila tidak maka manfaatkan lapangan yang ada, misalnya lapangan bola voli, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
2) Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
3) Bendera/*cone* (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan sepak bola sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit.

Akhir dari pembelajaran permainan sepak bola yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar permainan sepak bola.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik permainan sepak bola, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Meningkat kebugaran jasmani.
e. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh guru dan peserta didik, antara lain sebagai berikut.

a. Tugaskan peserta didik mencoba sendiri tugas gerak sesuai tingkat keterampilan peserta didik.
b. Giring anak untuk bertanya tentang keterampilan yang akan dipelajari, misalnya bagaimana bila...., mana yang lebih jauh hasilnya ini atau itu, dan pertanyaan lain yang memancing rasa ingin tahu peserta didik.
c. Berikan tugas gerak secara individual, berpasangan, dan berkelompok, sesuai kompetensi yang akan dicapai.
d. Setiap pembelajaran memuat belajar keterampilan gerak secara parsial, dan pada akhir pembelajaran ada aktivitas bermain menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam bentuk *games*.
e. Berikan tugas tambahan berupa membaca informasi tentang keterampilan gerak yang dipelajari dan latihan.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Sepak bola

Tugaskan peserta didik untuk membaca tentang gerak spesifik permainan sepak bola berikut ini sebagai tugas di rumah.

Secara mendetail pada bagian ini peserta didik akan mempelajari lebih mendalam tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola. Gerak spesifik ini diartikan sebagai teknik dasar permainan sepak bola, adapun gerak spesifik tersebut antara lain: (1) Meningkatkan

penguasaan keterampilan teknis dalam situasi permainan sepak bola, (2) melatih dan menerapkan taktik/strategi tertentu, (3) melatih kerja sama baik bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan, dan (4) meningkatkan kualitas fisik.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Sepak bola

Gerak variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola merupakan gabungan beberapa hal (gerak dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak, dengan tujuan agar peserta didik dapat menendang, menahan, menggiring, dan menyundul bola.

Gerak variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola pada bagian ini antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Sepak bola

Gerak variasi bermakna satu jenis gerakan dilakukan dengan berbagai cara, misalnya gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar. Sedangkan gerak kombinasi bermakna menghubungkan dua jenis keterampilan gerak, misalnya setelah melakukan gerak memberhentikan bola dilanjutkan dengan gerak menendang. Gerak variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola pada bagian ini antara lain sebagai berikut.

2) Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menendang/Mengumpan Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki dengan Arah Bola Datar dan Melambung)

Untuk membelajarkan tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, peserta didik bisa berlatih secara individual, berpasangan, atau berkelompok.

Komponen keterampilan gerak menendang dapat diajarkan secara individual dengan cara sebagai berikut.

(a) Berdiri menghadap ke dinding dengan jarak 1 meter.

(b) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan sedang ke dinding dan pantulannya peserta didik berhentikan dengan telapak kaki.

(c) Setelah peserta didik terpantau ada peningkatan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, tugaskan pada mereka untuk mencoba menggunakan punggung kaki atau kaki bagian luar.

(d) Tugaskan peserta didik untuk merasakan gerakan yang mereka lakukan, harapannya agar mereka dapat menemukan cara yang tepat untuk menentukan teknik mana yang akan dipilihnya untuk menendang dan memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki.

(e) Untuk variasi latihan, tugaskan peserta didik untuk mengubah jarak berdiri dari dinding.

Kesalahan yang sering dilakukan pada saat latihan dengan pola ini adalah pandangan peserta didik terlalu fokus pada bola, sehingga hal lain kurang terperhatikan, misalnya titik perkenaan bola dengan kaki, pergerakan bola jadi hal ini harus menjadi perhatian guru dalam pembelajaran ini.

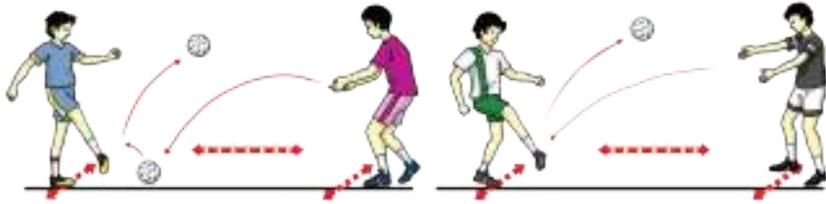
Cara lain untuk membelajarkan variasi dan kombinasi menendang dan memberhentikan bola dapat dilakukan secara berpasangan, seperti gambar berikut. (a) Tugaskan peserta didik secara berpasangan untuk berlatih menendang dan memberhentikan bola, tidak masalah wanita dipasangkan dengan laki-laki.

(b) Lakukan gerak saling menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan, misalnya Andi menendang mengguna-kan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan Budi memberhentikan menggunakan kaki kiri selanjutnya dilakukan secara bergantian.

(c) Setelah peserta didik menguasai gerakan menendang menggunakan kaki kanan, sekarang suruh mereka untuk menggunakan kaki kiri.

(d) Setelah peserta didik agak mahir menggunakan kaki bagian dalam, tugaskan peserta didik menggunakan bagian punggung kaki dan kaki bagian luar dengan cara yang sama.

(e) Aktivitas lain dapat juga dilakukan dengan cara, misalnya si Andi melambungkan bola dan si Budi menahan dan menendang kembali ke arah si Andi.

(f) Pembelajaran ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

Gambar 1.1 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi menendang dan menahan bola

Setelah peserta didik mencoba keterampilan menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan, selanjutnya tugaskan pada mereka untuk mengganti titik perkenaan bola dengan kaki, misalnya peserta didik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada titik bawah bola, dan mengamati pergerakan bola, bagaimana jalannya bola, kecepatan bola bagaimana dan lainnya, setelah itu coba tendang bola pada titik tengah bola bagaimana pergerakan bola dan kecepatan bola, serta pada titik atas bagaimana pergerakan bola. Jika ada peserta didik yang memiliki bakat dalam cabang sepak bola ini maka guru sebaiknya merancang program ekstrakurikuler.

3) **Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki)**

Setelah peserta didik mempelajari tentang variasi dan kombinsai menendang dan memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki, sekarang tugaskan mereka untuk mempelajari tentang variasi menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki permainan sepak bola sebagai berikut.

(a) Tugaskan peserta didik secara berpasangan, masing-masing mendapatkan satu bola.

(b) Satu orang berdiri di depan, berperan sebagai penentu arah dan pasangannya di belakangnya pada jarak 2 meter.

(c) Penentu arah mulai menggiring bola menggunakan berbagai

bagian kaki dengan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah dan pasangannya mengikuti gerakan dengan arah yang sama.

(d) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

(e) Setelah terpantau ada peningkatan keterampilan maka, peserta didik diminta untuk menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan.

Gambar 1.2 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi menggiring bola

Setelah peserta didik mempelajari variasi menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki menggunakan kaki kiri dan kanan, tugaskan mereka untuk mendiskusikan keterampilan ini bersama teman-temannya, dan hasilnya dapat peserta didik jadikan sebagai portofolio hasil belajar.

4) Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola)

Jenis latihan yang ketiga untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam permainan sepak bola dan sekaligus meningkatkan kebugaran jasmaninya adalah variasi dan kombinasi gerakan menggiring, menendang, dan menghentikan bola sebagai berikut ini:

(a) Tugas ini dilakukan secara berpasangan.

(b) Setiap pasangan berdiri menghadap ke depan dalam satu barisan.

(c) Tugas 1 peserta didik menggiring menggunakan kaki kiri dan kanan secara bergantian menempuh jarak sekitar 7-10 meter, lalu bola ditahan menggunakan telapak kaki, kemudian

berputar arah 180 derajat.

(d) Setelah badan menghadap teman, tendang bola ke arahnya dan ditahan dengan telapak kaki, kaki bagian dalam/luar atau punggung kaki.

(e) Lakukan permainan secara bergantian

Gambar 1.3 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi menggiring, menendang, dan menahan bola

Latihan jenis ini dapat divariasikan dengan bentuk lain seperti, menggiring, memberhentikan, dan menendang bola dalam formasi segi tiga, setelah beberapa saat diganti segi empat, garis lurus, atau menyerong. Pola latihan seperti ini akan membuat peserta didik sangat tertantang dan kemajuan keterampilan mereka agak cepat tercapai.

5) **Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Sasaran (Gawang), Arah Gerakan Menggiring Lurus)**

Tugaskan 1 orang peserta didik yang terpantau mampu untuk memperagakan variasi dan kombinasi gerakan menggiring dan mengumpan ke arah sasaran gawang, dan peserta didik yang lain mengamatinya.

Aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tugaskan peserta secara berpasangan atau berkelompok, seluruh peserta didik tersebar ke seluruh kelompok, jika sarana memadai.

(b) Suruh peserta didik untuk membuat media pembelajaran berupa sebuah gawang menggunakan bendera/*cone* atau sepatu lebar kira-kira 2 meter.

(c) Tempatkan sebuah tanda menggunakan bendera/*cone*/sepatu 4-6 meter di depan gawang sebagai tanda untuk melakukan tendangan.

(d) Satu orang sebagai penjaga gawang.

(e) Lakukan gerakan menggiring bola menggunakan kaki kiri dan kanan dengan berbagai bagian kaki sampai batas untuk melakukan tendangan.

(f) Lakukan gerakan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

(g) Setelah peserta didik melakukan dengan kaki bagian dalam selanjutnya lakukan dengan punggung kaki.

(h) Dari kedua jenis perkenaan bola dengan kaki, kaki bagian manakah yang lebih akurat memasukkan bola.

Gambar 1.4 Aktivitas pembelajaran 4 variasi dan kombinasi menggiring dan menendang bola

6) **Aktivitas Pembelajaran 5 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Sasaran (Gawang), dengan Gerakan Menggiring Zig-Zag)**

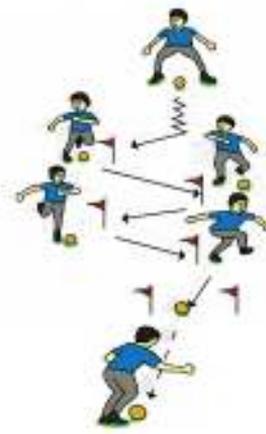
Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring dan mengumpan ke arah sasaran (gawang), dengan gerakan menggiring zig-zag dalam permainan, prosedurnya seperti berikut ini.

a) Pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan, berkelompok, atau formasi berbanjar.

b) Tugaskan peserta didik untuk membuat sebuah gawang menggunakan bendera/*cone* atau sepatu dengan jarak kira-kira 2 meter.

c) Di depan gawang tersebut tempatkan 4 tanda/bendera, jarak masing-masingnya 2 meter dengan posisi zig-zag.

d) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan menggiring bola lurus, lalu sampai pada tanda/bendera lakukan gerakan menggiring zig-zag menggunakan berbagai bagian kaki.

e) Setelah tanda/bendera terakhir lakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki ke arah gawang.

Gambar 1.5 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi menggiring dan menendang bola

Permainan jenis ini pada dasarnya untuk meningkat kecepatan (speed) peserta didik, untuk lebih meningkat hasilnya dapat dengan memperpendek jarak zig-zag menjadi 1 meter dan makin lama makin kecil.

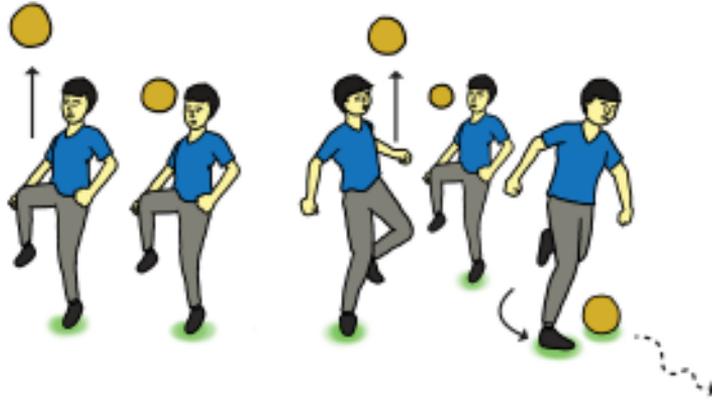
7) **Aktivitas Pembelajaran 6 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menahan, Mengumpan, dan Menyundul Bola)**

Pada aktivitas pembelajaran 6 tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola, pelaksanaannya dapat peserta didik lakukan dengan cara sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan, berkelompok, atau formasi lingkaran.

b) Lambungkan bola ke atas dengan tangan/dicungkil dengan ujung kaki.

c) Setelah bola turun, tendang kembali ke atas secara perlahan dan saat bola turun tahan dengan kepala (sundul), dada, paha, lalu bola jatuh ke tanah ditahan dengan kaki.

d) Lakukan di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan/menggiring bola.

Gambar 1.6 Aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola

Tingkat kesulitan latihan ini cukup tinggi, untuk itu agar peserta didik mudah melakukan latihan ini coba lakukan bentuk latihan secara terpisah, misalnya latihan mengontrol bola menggunakan paha dengan cara melambungkan bola dan menahannya dengan paha, setelah ada kemajuan dilanjutkan dengan gerakan menahan dengan dada.

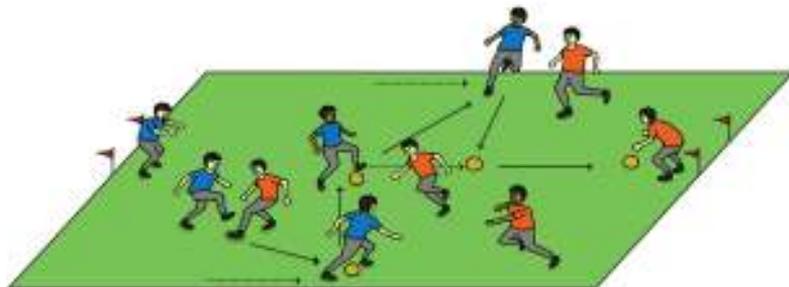
Permainan jenis ini dapat juga dilakukan secara berpasangan, satu orang sebagai pelambung dan satu orang yang menahan/menyundul, pertama lakukan dari jarak dekat dengan diam di tempat, setelah teramati terdapat kemajuan keterampilan peserta didik, maka lakukan latihan gerak menyundul ini bergerak ke berbagai arah (maju-mundur, ke samping kiri, ke samping kanan).

c. Pembelajaran Bermain Sepak bola Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

1) Aktivitas Pembelajaran 1 (Bermain Sepak bola pada Lapangan Kecil Menggunakan Dua Gawang Kecil/Bendera Kecil)

Setelah peserta didik mempelajarai seluruh jenis variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola, sekarang tugaskan pada mereka untuk menerapkannya ke dalam permainan sepak bola dengan aturan yang disederhanakan sebagai berikut.

a) Jika sarana permainan sepak bola tersedia berupa lapangan dan bola, maka seluruh peserta didik dalam satu kelas sebaiknya dilibatkan dalam situasi permainan baik laki-laki maupun perempuan.

b) Aktivitas permainan dengan jumlah pemain 5 orang untuk setiap regunya.
c) Aturan pertama, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 4 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
d) Lakukan permainan bola dengan aturan pertama ini beberapa saat.
e) Aturan kedua, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 3 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
f) Lakukan permainan bola dengan aturan kedua ini beberapa saat.
g) Aturan ketiga, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 2 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
h) Lakukan permainan bola dengan aturan ketiga ini beberapa saat.
i) Aturan keempat, sentuhan pertama langsung menendang bola
j) Lakukan permainan bola dengan aturan keempat ini beberapa saat.

Gambar 1.7 Aktivitas pembelajaran 1 bermain sepak bola menggunakan lapangan kecil

Permainan ini dapat divariasikan dengan cara 3 menit pertama bermain hanya menggunakan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, titik perkenaan bola dengan kaki pada bola bagian atas, pada 3 menit kedua hanya menggunakan tendangan menggunakan punggung kaki, titik perkenaan bola dengan kali pada titik tengah bola, dan pada 3 menit ketiga bermain menggunakan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, titik perkenaan bola pada titik bawah.

Dengan permainan ini peserta didik akan mengetahui bahwa dengan mengubah titik perkenaan bola dengan kaki akan merobah jalannya bola.

2) **Aktivitas Pembelajaran 2 (Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Empat Bidang)**

Aktivitas permainan dengan cara bermain sepak bola dengan menggunakan empat bidang sebagai berikut.

a) Tugaskan peserta didik untuk membuat 4 buah bidang dengan kapur di lapangan permainan, jaraknya 2 meter.

b) Setiap bidang ditempati oleh tiga orang dalam 1 regu

(1) Regu A, 3 pemain pada bidang 1.

(2) Regu B, 3 pemain pada bidang 2.

(3) Regu C, 3 pemain pada bidang 3.

(4) Regu D, 3 pemain pada bidang 4.

c) Regu A yang menempati bidang 1 berteman dengan regu C yang menempati bidang 3 berdiri berhadapan.

d) Regu B yang menempati bidang 2 berteman dengan regu D yang menempati bidang 4 berdiri berhadapan.

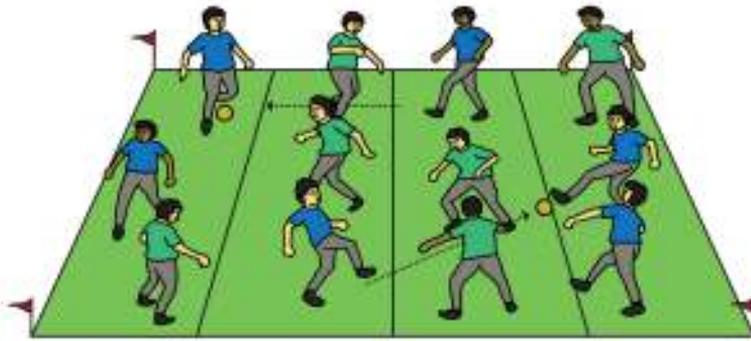
e) Bolanya ditempatkan pada regu A dan D.

f) Setiap regu berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu regu dan lawan regu berusaha untuk menghadangnya.

g) Setiap regu tidak boleh keluar dari bidangnya masing-masing.

h) Regu mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.

i) Regu dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.

j) Aktivitas permainan dilakukan selama 10–15 menit.

Gambar 1.8 Aktivitas pembelajaran 2 bermain sepak bola menggunakan empat bidang

Setelah peserta didik melakuan berbagai bentuk permainan sepak bola dengan aturan yang dimodifikasi, sebagai kegiatan terakhir adalah tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku catatan mereka.

C. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Voli

Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang baik selalu berdasarkan pada teori dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti: biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan peraturan permainan yang berlaku. Prinsip dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash*/spike, servis, dan bendungan.

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar *passing* bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.
2) Video pembelajaran gerak dasar *passing* bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar *passing* bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bolabasket, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
2) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
3) Jaring /net bola voli atau sejenisnya (tali plastik).
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Di Kelas IX ini tentang materi pembelajaran permainan bola besar menggunakan bola voli dipelajari tentang berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli. Gerak variasi dan kombinasi rangkaian pembelajaran permainan bola voli mengandung lima unsur dasar antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan *blocking*. Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan bola voli.

Akhir dari pembelajaran permainan bola voli yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar melalui permainan bola voli.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar melalui permainan bola voli, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

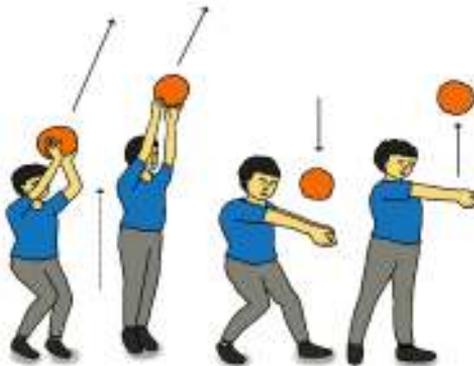
3. Materi Pembelajaran

1) Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan *Passing* Bawah)

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan bola voli, latihan harus dilakukan secara berulang-ulang. Banyak pola latihan yang dapat dilakukan, di antaranya seperti pembelajaran berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan.

b) *Passing* bola ke atas tegak lurus, setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

c) Tahap awal latihan lakukan pola latihan ini di tempat, kemudian setelah jalannya bola sudah lancar lakukan sambil bergerak maju-mundur ke samping kiri dan kanan.

Gambar 1.9 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas

Untuk membelajarkan keterampilan gerak *passing* atas, dan *passing* bawah ini sebaiknya dilakukan secara parsial, maksudnya matangkan dulu keterampilan peserta didik dalam *passing* bawah, setelah itu baru dimatangkan keterampilan *passing* atas, setelah teramati ada

pergerakan bola setelah *passing* atas dan bawah terkontrol, maka baru lakukan jenis permainan di atas.

Kesalahan yang sering terjadi dalam *passing* bawah sebagai berikut.

- Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu.
- Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut.
- Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola.
- Bola mendarat di lengan daerah siku atau pergelangan tangan.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Bergerak Maju, Mundur, dan Menyamping)

Aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan kemampuanmu dalam *passing* bola dapat dilakukan dengan pembelajaran 2 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping.

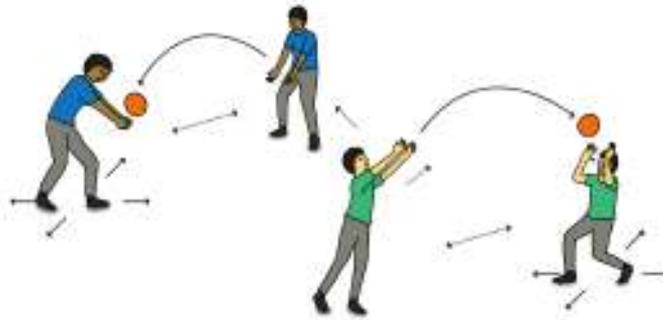
a) Aktivitas dilakukan secara berpasangan (peserta didik A dan B).

b) Berdiri berhadapan jarak 2-4 meter.

c) Peserta didik A melambungkan bola menggunakan dua tangan dari arah bawah ke peserta didik B.

d) Peserta didik B mengembalikan menggunakan *passing* atas, dan peserta didik A kembalikan dengan *passing* bawah, saat bola mati lakukan sebaliknya.

e) Apabila dengan cara ini bola kelihatan sudah meluncur dengan baik, lakukan dengan cara bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan

f) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit

Gambar 1.10 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas sambil bergerak

Kesalahan yang sering dilakukan peserta didik dalam *passing* atas perkenaan bola tidak pada ujung-ujung jari tangan, posisi kedua tangan tidak berada di depan muka di atas kening, dan kaki tidak mengeper, hal ini harus diinformasikan pada peserta didik

3) Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Menggunakan Dua Bola)

Berikut ini peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah menggunakan dua bola dalam permainan bola voli sebagai berikut.

a) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan (peserta didik A dan B).

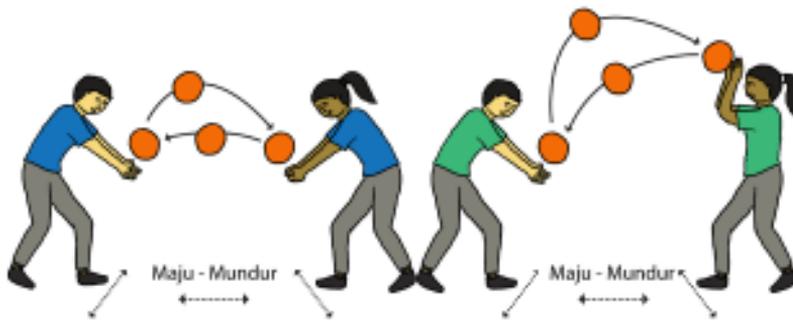
b) Berdiri berhadapan pada jarak 2-4 meter.

c) Peserta didik A melambungkan bola oleh teman, saat bola di udara peserta didik B melambungkan bola ke A.

d) Kemudian bola dikembalikan menggunakan *passing* bawah.

e) Setelah terpantau bola yang dimainkan peserta didik sudah lancar, maka permainan dilanjutkan dengan *passing* atas.

f) Sesi terakhir permainan dapat dilakukan dengan melakukan *passing* atas dan bawah secara bergantian.

g) Setelah latihan di tempat sudah ada kemajuan, maka tugaskan peserta didik untuk bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.

Gambar 1.11 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas dengan dua bola

4) Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Secara Langsung dalam Formasi Lingkaran)

Pembelajaran 4 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah secara langsung dalam formasi lingkaran permainan bola voli, pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

a) Latihan ini dilakukan secara berkelompok 5 orang.

b) Buatlah barisan formasi lingkaran dengan diameter 2-4 meter.

c) Satu orang berdiri di tengah-tengah lingkaran (*center*).

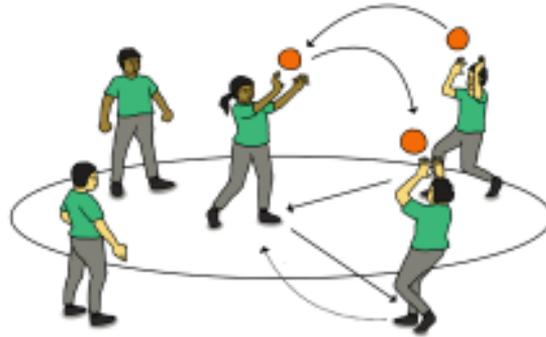
d) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh peserta didik yang berada di tengah-tengah lingkaran ke arah satu orang peserta didik yang berada di pinggir lingkaran.

e) Bola dikembalikan ke *center* dengan *passing* bawah kemudian bola di-*passing* bawah lagi ke peserta didik yang lain, demikian seterusnya.

f) Apabila kalian merasa bola sudah mulai lancar dan terkontrol dengan baik, sekarang lakukanlah dengan *passing* atas.

g) Setelah *passing* atas terasa sudah agak lancar juga lakukanlah penggabungan antara *passing* atas dan *passing* bawah.

h) Untuk lebih meningkatkan lagi keterampilan kalian, maka lakukan latihan ini dengan cara bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.

i) Lakukan tukar posisi sebagai *center* secara bergantian

Gambar 1.12 Aktivitas pembelajaran 4 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas formasi lingkaran

Biasanya jika peserta didik bermain bersama dengan teman-teman dalam satu kelompok seperti ini, kadang-kadang mereka kurang memperlihatkan etika yang baik misalnya mengejek kemampuan teman, atau menyalahkan teman. Untuk itu selama pembelajaran peserta didik diingatkan agar jangan saling mengejek dan merendahkan keterampilan temannya, sebaiknya mereka selama bermain dan berlatih selalu saling bekerja sama dengan baik, saling memberi dan menerima saran.

5) Aktivitas Pembelajaran 5 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Secara Langsung dalam Formasi Berbanjar Melewati Atas Net/Tali)

Pada pembelajaran *passing* atas dan *passing* bawah sebelumnya, belum mengunakan net sebagai media pembelaran permainan bola voli, pada aktivitas pembelajaran ini sudah semakin mendekatkan peserta didik pada permainan bola voli, pada aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah secara langsung melewati atas net/tali dalam permainan bola voli, pelaksanaanya sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan di lapangan bola voli.

b) Permainan ini dimainkan oleh dua tim (tim A dan B), satu tim terdiri dari 3 orang atau lebih.

c) Masing-masing tim berdiri di bidang permainannya sendiri.

d) Aktivitas pembelajaran diawali dengan satu orang anggota tim A melambungkan bola ke tim B melewati net/tali.

e) Tim B melakukan *passing* ke tim B melewati net/tali.

f) Setelah melakukan *passing*, kemudian bergerak lari berpindah ke barisan di hadapan ke bagian belakang.

g) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 5 – 10 menit.

Gambar 1.13 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas formasi berbanjar

6) Aktivitas Pembelajaran 6 (Variasi dan Kombinasi *Passing* dan *Smash*)

Aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi gerakan *passing* dan *smash* dalam permainan bola voli sebagai berikut.

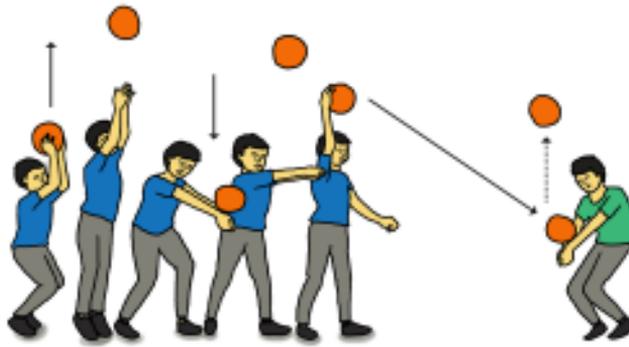
a) Permainan ini dilakukan di lapangan terbuka.

b) Permainan ini dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

c) Jika dilakukan secara berpasangan, pelaksanaannya berdiri berhadapan pada jarak 2-4 meter, satu orang sebagai pelambung dan satu orang sebagai pemukul (*smasher*).

d) Atau, bola dilambungkan tegak lurus ke atas dan dipukul ke arah peserta didik yang berdiri di depan.

e) Permainan ini dapat dilakukan dengan cara berbaris berbanjar dan yang di depan melakukan pukulan.

f) Lakukan aktivitas ini beberapa saat teramati ada peningkatan keterampilan oleh guru.

Gambar 1.14 Aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi passing dan *smash*

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *smash* di antaranya adalah:

1. Langkah awalan terlalu lebar dan meloncat, akibatnya kurang daya tolak ke atas.
2. Kurang aktifnya gerakan pergelangan tangan saat memukul bola, ini juga disebut dengan kelenturan pergelangan tangan.
3. Waktu meloncat kurang ditekuk dan ayunan kedua tangan lewat belakang dan ke arah bawah, sehingga merugikan tinggi loncatan.
4. Jari-jari dan telapak tangan digenggam pada saat memukul bola, ini jangan sampai terjadi karena Anda akan sangat sulit mengarahkan bola dan melakukan *smash* tajam, efek yang timbul bola akan keluar atau akan terkena net.
5. Waktu mendarat hanya mempergunakan salah satu kaki dan tidak ngeper, sehingga kaki sering cedera karena menerima berat badan yang cukup berat pada salah satu kaki saja.
6. Waktu meloncat dan memukul bola tidak melihat bola yang di-*smash*.

7) Aktivitas Pembelajaran 7 (Variasi dan Kombinasi Pukulan Servis/*Smash* dan *Passing* Bawah Berkelompok)

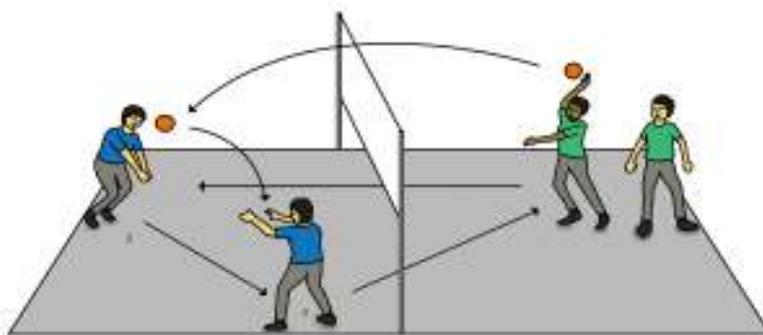
Berikut ini akan mempelajari tentang variasi dan kombinasi gerakan pukulan servis/*smash* dan *passing* bawah berkelompok dalam permainan bola voli, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan di lapangan bola voli.

b) Permainan dilakukan secara berkelompok, masing kelompok 2 – 4 orang.

c) Lakukan servis bawah dari tengah lapangan, apabila bola dapat melewati net maka mundur satu langkah ke belakang, sampai akhirnya bisa melakukan servis di belakang garis lapangan.

d) Setelah satu orang berhasil sampai di belakang, maka lakukan secara bergantian.

e) Setelah seluruh tim sudah melakukan servis bawah, sekarang lakukan servis atas dengan cara yang sama.

Gambar 1.15 Aktivitas pembelajaran 7 variasi dan kombinasi servis/*smash* dan *passing* bawah

8) Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Voli Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

1) Aktivitas Pembelajaran I (Bermain Bola Voli dengan Menggunakan Gerak *Passing* Atas dan Bawah)

Aktivitas pembelajaran bola voli berikut ini adalah permainan bola voli yang dimodifikasi. Tahap awal permainan adalah hanya menggunakan keterampilan *passing* bawah, setelah semua anggota tim terlihat ada kemajuan keterampilan, permainan diganti dengan menggunakan keterampilan *passing* atas saja. Setelah kedua jenis keterampilan ini meningkat maka permainan bola voli dapat divariasikan dengan menggabungkan kedua jenis keterampilan tersebut secara bergantian. cara permainannya sebagai berikut.

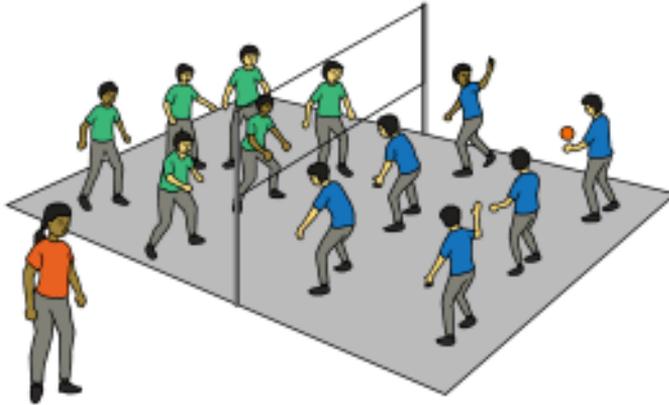
a) Aktivitas permainan dimulai dengan servis dari belakang lapangan/tengah.

b) 5 menit pertama lakukan permainan menggunakan *passing* bawah.

c) 5 menit kedua lakukan permainan menggunakan *passing* atas.

d) 5 menit terakhir lakukan permainan mengguna *passing* atas dan bawah secara bergantian.

e) Ukuran net agak direndahkan.

f) Permainan dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai untuk kerja sama, sportivitas, disiplin, dan kejujuran.

Gambar 1.16 Aktivitas pembelajaran 2 bermain menggunakan peraturan dimodifikasi

2. Aktivitas Pembelajaran 1 (Melakukan Gerakan Servis, *Passing* Bawah, Atas, *Smash*, dan Membendung) dalam Bentuk Berkelompok)

Berikut ini pola permainan bola voli untuk menerapkan komponen keterampilan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, yang dimodifikasi adalah jumlah pemain, ketinggian net, dan ukuran lapangan. Keterampilan gerak yang dikembangkan dalam permainan ini adalah gerakan servis, *passing* bawah, atas, *smash*, dan membendung dalam bentuk berkelompok, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Bermain di lapangan bola voli yang telah dimodifikasi ketinggian netnya.

b) Kedua tim saling berhadapan di lapangan permainan, tim A berjumlah 2 orang dan tim B 3 orang.

c) Pemain 1 dari tim A melakukan servis ke pemain 2 di tim B.

d) Kemudian pemain 2 menahan bola dengan *passing* bawah ke pemain 3.

e) Selanjutnya pemain 3 mengumpan bola pada pemain 4 dengan *passing* atas.

f) Pemain 4 melakukan pukulan *smash* yang dibendung pemain 5.

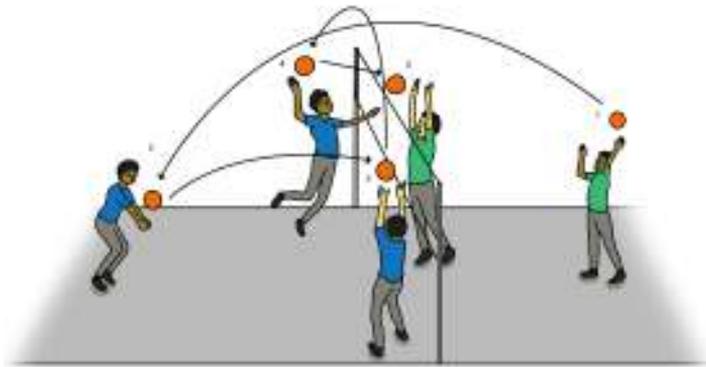
g) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan dan berpindah tempat, yakni:

   (1) Pemain 1 pindah ke posisi membendung.

   (2) Pemain 2 pindah ke posisi pengumpan.

   (3) Pemain 3 pindah ke posisi *smash*.

   (4) Pemain 4 pindah ke posisi *passing* bawah.

   (5) Pemain 5 pindah ke posisi servis.

Gambar 1.17 Aktivitas pembelajaran 1 bermain menggunakan peraturan dimodifikasi

Setelah peserta didik melakuan berbagai bentuk permainan bola voli dengan aturan yang dimodifikasi, sebagai kegiatan terakhir adalah tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku catatan mereka.

D. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Basket

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
2) Video pembelajaran gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.

b. Alat dan Bahan

1) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
2) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
3) Ring basket atau sejenisnya (keranjang yang digantung).
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan bola basket.

Akhir dari pembelajaran permainan bola basket yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar melalui permainan bola basket.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar permainan bola basket, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari lempar, tangkap, jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Sebelum melempar bola, pemain harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola basket saja salah tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik pula. Sebelum pemain menerima bola, ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Gerakan dasar permainan bola basket antara lain: (1) Gerakan melempar dan menangkap bola, (2) Gerakan menggiring bola, (3) Gerakan menembak, (4) Gerakan gerakan berporos, (5) Gerakan *Lay-up shoot*, dan (6) Gerakan merayah/rebound.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Bola Basket

Pada dasarnya pada kelas IX ini materi yang akan dipelajari kelanjutan dari kelas VII dan VIII, jika terdapat peserta didik berminat terhadap cabang olahragan bola basket ini sebaiknya dikembangkan lebih lanjut pada program kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Gerak variasi maknanya adalah melakukan satu jenis keterampilan gerak dengan berbagai cara, misalnya melampar bola, variasinya adalah lemparan

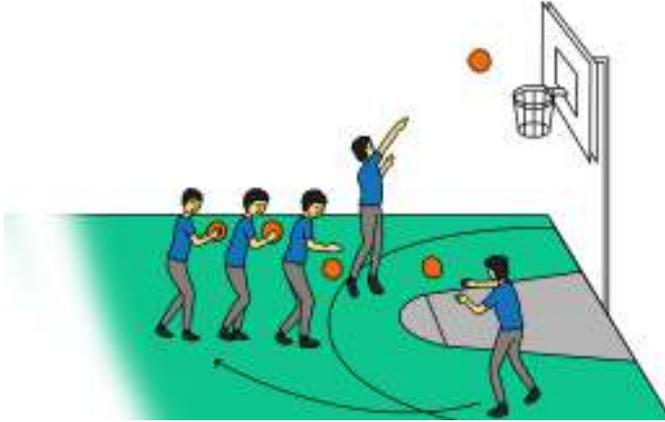
setinggi dada, lemparan pantul, lemparan lambung dan lemparan jenis lainnya, sedangkan kombinasi gerak diartikan sebagai penggabungan bebarapa jenis gerakan misalnya, menggiring bola dilanjutkan gerak shooting, menangkap bola dilanjutkan gerak menggiring, dan aktivitas lainnya.

Gerak variasi dan kombinasi permainan bola basket mengandung lima unsur dasar antara lain: Melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Aktivitas pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak variasi dan kombinasi permainan bola basket antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi Menggiring, Menembak, Melempar, dan *Lay-Up Shoot* dalam Formasi Berbanjar dan Sasaran Tembakan Ring Basket)

Berikut ini akan dipelajari tentang variasi dan kombinasi menggiring, menembak, melempar, dan *lay-up shoot* dalam formasi berbanjar dan sasaran tembakan ring basket, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
b) Permainan ini dapat dilakukan bersama-sama dengan temanmu.
c) Pemain 1 menggiring bola, lalu menembak ke arah ring basket, menangkap bola pantul dan mengopernya pada pemain 2.
d) Kemudian pemain 2 menangkap, lalu melakukan seperti pemain 1.
e) Setelah melakukan tugas gerakan, lari menuju barisan belakang.
f) Gerakan tembakan (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat).
g) Gerakan lemparan (pantul, dada, dan atas kepala).
h) Lakukan permainan secara bergantian.

Gambar 1.18 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi menggiring, menembak, melempar, dan *lay up shoot*

2) Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Melakukan Lempar Tangkap Berpasangan Menyamping, dan *Lay-Up Shoot* ke Arah Ring)

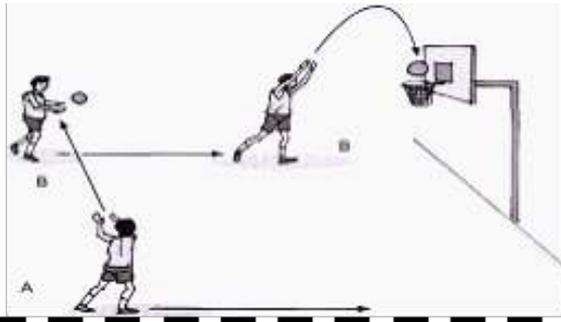
Berikut ini aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket adalah variasi dan kombinasi melakukan lempar tangkap berpasangan menyamping, dan *lay-up shoot* ke arah ring dalam permainan bola basket, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Pemainan ini dilakukan lapangan bola basket (pesera didik A dan B).

b) Permainan ini dilakukan secara berpasangan, pesera didik A dan B melakukan lemparan tangkap sambil bergerak menyamping arah ring basket (gerakan lemparan dan dada, atas kepala, pantul dan tanpa pantulan) pada setengah lapangan.

c) Setelah mendekati ring basket dan memperoleh jarak tembak yang tepat, pesera didik A tembakan (*shooting*) bola ke arah ring (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat, *lay up shoot*.

d) Bila pesera didik dapat memasukkan bola, maka diulangi lagi dari awal gerakan yang sama.

e) Bila bola gagal masuk ke ring basket, maka lakukan pergantian posisi.

Gambar 1.19 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan *lay up shoot*

3) Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi Melakukan Lempar Tangkap, Menggiring, Melewati, dan Menembak/*Lay-Up Shoot* ke Arah Ring)

Aktivitas pembelajaran 3 ini adalah variasi dan kombinasi melakukan lempar tangkap, menggiring, melewati, dan menembak/ *lay-up shoot* ke arah ring dalam permainan bola basket, pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.

b) Dilakukan secara bertiga atau berkelompok (peserta didik A, B, dan C).

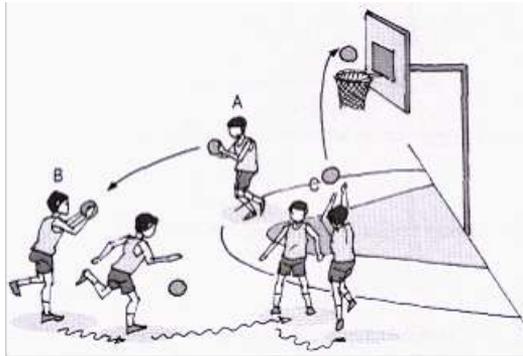
c) Peserta didik A melemparkan bola pada peserta didik B.

d) Peserta didik B menggiring bola ke arah pemain C sebagai penghadang, lalu melewati dan menembak ke arah ring basket.

e) Lalu pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh berpindah tempat pada posisi A.

f) Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.

g) Pemain B menempati posisi C.

h) Lakukan seterusnya seperti yang dilakukan pemain B.

Gambar 1.20 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring, menghindar, dan *lay up shoot*

4) Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi Menggiring dan Tembakan Melayang - *Lay-Up Shoot*)

Berikut ini akan mempelajari tentng variasi dan kombinasi menggiring dan *lay-up shoot*, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.

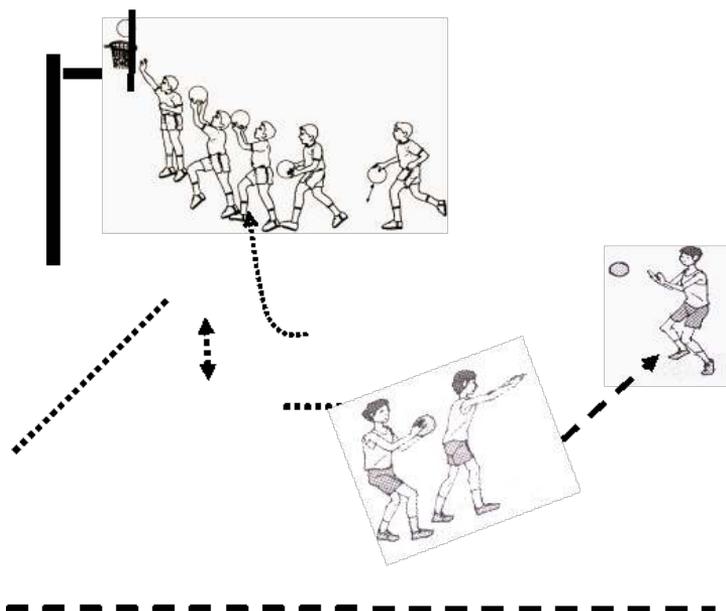
b) Permainan ini dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

c) Satu orang berdiri jarak 2 meter dari ring basket, tugasnya melambungkan bola pada *shooter* (orang yang akan menembak ke ring basket).

d) Peserta didik menggiring bola dari tengah lapangan, kemudian melemparkan bola menggunakan lemparan dada (*chess pass*) pada temanmu.

e) Temanmu melambungkan bola yang dia terima padamu.

f) Setelah dipantulkan bola beberapa kali.

g) Lakukan gerak melangkah untuk *lay-up* masukkan bola ke ring basket.

Gambar 1.21 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi menggiring, melempar dan *lay up shoot*

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang. menembak *lay up* dapat dilakukan dari sisi kanan ataupun kiri. pemain yang melakukan *lay up* dari kanan menembak menggunakan tangan kanan dan jika melakukan dari kiri maka ia menembak menggunakan tangan kiri. tolakan kaki pun harus berlawanan. jika tolakan dengan kaki kiri, maka tembakan oleh tangan kanan begitu pun sebaliknya.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan.

1. seorang pemain melakukan langkah pertama terlalu tinggi.
2. menerima bola tidak dalam sikap melayang.
3. pada saat melayang, kaki tidak lemas bergantung, tetapi aktif di gerakan.

6. Aktivitas Pembelajaran Bermain Bola Basket Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Pada pembelajaran sebelumnya peserta didik sudah mempelajari tentang berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket secara terpisah-pisah, untuk itu sekarang tugaskan peserta didik untuk menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari tersebut ke dalam bentuk permainan bola basket dengan aturan yang dimodifikasi.

Pada dasarnya permainan ini dapat dilakukan di sembarang tempat, namun harus permukaannya keras dari semen, walaupun tidak ada ring basket, masih dapat berlatih bermain bola basket, seperti belajar lempar tangkap, menggiring, dan gerak *lay-up shoot.*

1) Aktivitas Pembelajaran 1 (Bermain Bola Basket di Halaman Sekolah)

Permainan jenis ini dapat dilakukan dengan teman-temanmu saat istirahat jam belajar di sekolah, permainan ini hanya menggunakan gerakan melempar tangkap, *lay-up shoot*, dan menembak sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan di lapangan semen yang permukaannya rata.

b) Aktivitas pembelajaran permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 4-8 pemain.

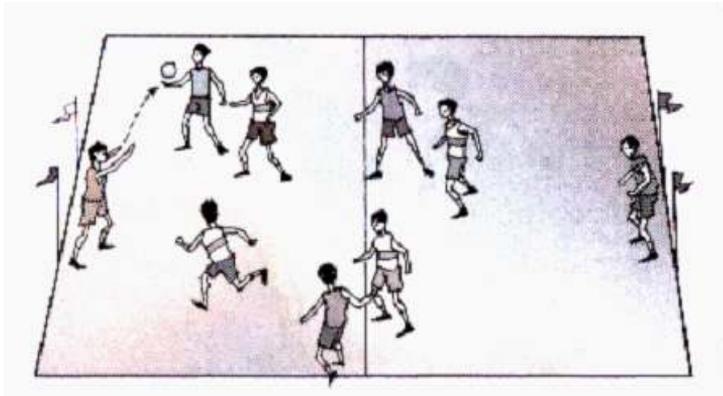
c) Lapangan dapat menggunakan lapangan bolabasket, voli, bulu tangkis, atau halaman sekolah.

d) Ringnya berupa sebuah lingkaran dengan diameter ½ meter pada masing-masing ujung lapangan/gawang yang dijadikan sasaran.

e) Setiap regu berusaha memasukkan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, *lay-up shoot*, dan menembak.

f) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.

g) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat dikompromikan antara guru dan peserta didik).

h) Aktivitas pembelajaran menanamkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan kejujuran.

Gambar 1.22 Aktivitas pembelajaran 1 bermain bolabasket menggunakan peraturan dimodifikasi

2. Aktivitas Pembelajaran 2 (Bermain Bolabasket Menggunakan Satu Lapangan dan dibagi Dua Bidang, yakni Bidang A Lapangan untuk Regu A dan Bidang B Lapangan untuk Regu B)

Sekarang coba/tugaskan peserta didik untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam permainan yang sudah mendekati permainan bola basket yang sebenarnya, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan di lapangan basket, satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk Regu A dan bidang B lapangan untuk Regu B.

b) Aktivitas pembelajaran diawali dengan Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga Regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.

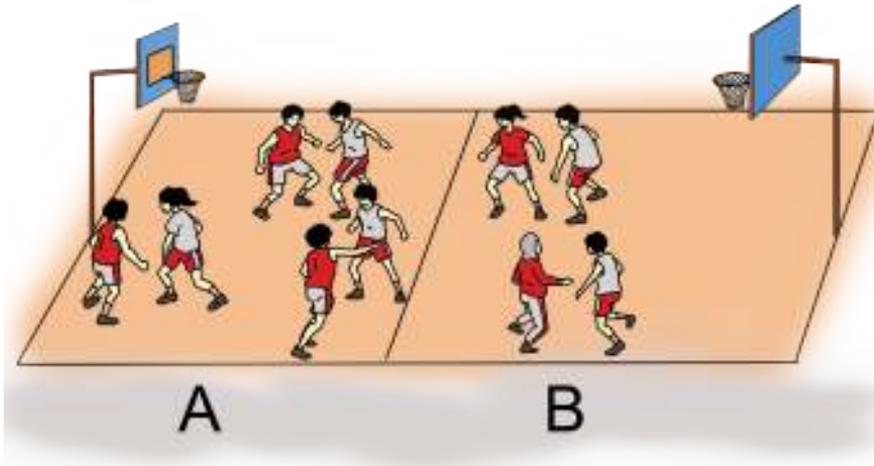
c) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.

d) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.

e) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.

f) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.

g) Lama permainan 5 - 10 menit.

h) Aktivitas pembelajaran menanamkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan kejujuran.

Gambar 1.23 Aktivitas pembelajaran 2 bermain bolabasket menggunakan peraturan dimodifikasi

E. Penilaian Pembelajaran

Contoh Permainan Bola Besar melalui Permainan Sepak Bola

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran sepak bola, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** 1. Sebutkan berbagai gerak dasar permainan sepak bola. 2. Sebutkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola.	
2.	**Konsep** 3. Jelaskan berbagai gerak dasar permainan sepak bola. 4. Jelaskan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola.	
3.	**Prosedur** 5. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar permainan sepak bola. 6. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

1) Teknik penilaian: unjuk kerja

2) Instrumen penilaian dan penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika:

(1) sikap berdiri menghadap arah bola.

(2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.

(3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.

(2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.

(3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.

(4) pandangan mengarah ke bola.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran permainan bola besar antara lain: permainan sepak bola, bola voli, dan bolabasket memperkuat pemahaman dan penerapan gerak permainan bola besar. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak permainan bola besar sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan

peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a) Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab II

Aktivitas Permainan Bola Kecil

Pada Bab II ini peserta didik akan mempelajari tentang permainan bola kecil. Permainan bola kecil yang akan dipaparkan di dalam buku ini adalah permainan *rounders*, bulu tangkis, dan tenis meja. Selain permainan ini masih banyak lagi permainan bola kecil lainnya seperti permainan *softball*, kriket, tenis lapangan, dan lainnya.

Hasil yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola kecil pada kelas IX adalah peserta didik memahami konsep dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam buku ini merupakan menu minimal yang disediakan buat peserta didik untuk belajar. Menu ini harus dipilih sesuai dengan kebutuhan. Apabila tingkat keterampilan peserta didik sudah tinggi maka guru dapat memilih aktivitas lain yang dianggap sesuai.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai kombinasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan *ronders*. 3.2.2. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak servis permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak permainan tenis meja.	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2.1. Melakukan berbagai kombinasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan *ronders*. 4.2.2. Melakukan berbagai kombinasi gerak permainan bulu tangkis. 4.2.3 Melakukan berbagai kombinasi gerak permainan tenis meja.

B. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan *Rounders*

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan sliding permainan *rounders*.
2) Video pembelajaran gerak dasar melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan sliding permainan *rounders*.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan sliding permainan *rounders*.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan permainan *rounders* atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
2) Bola *rounders* atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain).
3) Tiang pancang atau sejenisnya.
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan *rounders* sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran permainan *rounders* yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar melalui permainan *rounders*.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar melalui permainan *rounders*, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Rounders*

Tugaskan peserta didik untuk membaca informasi tentang permainan ini, baik bersumber dari buku siswa maupun dari sumber lain, seperti koran, majalah atau internet, kemudian disuruh membuat tulisan/makalah. Hasilnya dapat dijadikan sebagai bahan portofolio peserta didik.

Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan *base* ball dan *softball*. Disini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai "*Rounders*". Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan *base* ball dan *softball*.

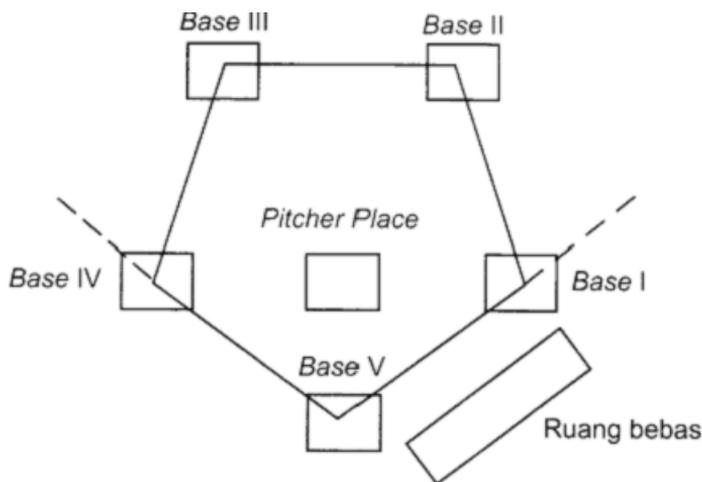
Cara memainkannya adalah memukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*stick*) yang dilemparkan oleh pelambung. Cara pelambung melemparkan bola dengan menggunakan lemparan dari bawah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Setiap regu permainan *rounders* terdiri dari 9 orang pemain. Lamanya bermain adalah 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi penyerang sebanyak 7 kali dan menjadi regu penjaga sebanyak 7 kali.

Terjadinya pergantian antara regu penyerang dan regu bertahan apabila pihak bertahan telah berhasil mematikan pemain-pemain regu penyerang sebanyak 3 orang pemain. Cara memperoleh nilai adalah apabila pemukul (*batter*), baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan temannya berhasil kembali ke *home-plate* dengan selamat. Pemain tersebut memperoleh nilai satu (1).

Gerak spesifik yang terdapat dalam permainan *rounders* adalah keterampilan melempar bola, menangkap bola, berlari, dan memukul menggunakan tongkat pemukul.

Lapangan permainan segi empat, ditandai dengan empat tiang tegak lurus yang masing-masing panjangnya 1,20 meter dan dipasang setiap sudut. Jarak antara pemukul bola dengan tiang pertama 12 meter (jarak sama sampai dengan tiang ketiga). Dari tiang ke tiga ke tiang ke empat 8,50 meter. Jarak antara pemukul dengan pelontar bola 7,50 meter. Arena pelontar bola 2,50 x 2,50 meter dan arena pemukul bola 2 x 2 meter.

Tongkat pemukul (*Stick*) berbentuk bulat dan terbuat dari kayu dengan ukuran panjang ± 46 cm dan berat 370 gram. Bola bergaris tengah 19 cm dengan berat 70-85 gram.

Gambar 2.1 Lapangan dan perlengkapan permainan *rounders*

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Permainan *Rounders*

a) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola

Aktivitas pembelajaran ke-1 yang akan dipelajari adalah kecakapan melempar. Kecakapan ini merupakan faktor yang penting dalam permainan *rounders*, penggunaannya pada waktu regunya menjadi regu lapangan. Apabila setiap anggota regu itu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup tinggi dan ketepatan yang baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan. Gerak dasar melempar bola adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Melambung (Parabola)

Aktivitas melemparkan bola merupakan aktivitas yang tidak asing lagi bagi peserta didik, hanya saja untuk mendapatkan hasil lemparan yang akurat dan cepat tentunya harus dipelajari dengan baik. Salah satu bentuk lemparan dalam permainan *rounders* adalah melempar melambung. Jenis lemparan ini dimanfaatkan untuk mengirimkan bola jarak jauh. Cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok yang berdiri berhadapan pada jarak 15 meter.

(b) Posisi awal, berdiri dengan posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, dan bola dipegang dengan ujung jari-jari tangan kanan, tangan kiri rileks di samping badan.

(c) Lemparkan bola ke depan agak tinggi sekuatnya, sumber gerakan dari bahu, bola dilepaskan pada titik terjauh ayunan lengan kanan.

(d) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan ke depan.

(e) Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung

Di dalam pembelajaran melemparkan bola ini banyak hal yang harus dipelajari peserta didik, guru menugaskan peserta didik untuk mencoba berbagai cara, seperti; 1. Cara pertama, melemparkan bola dengan meletakkan di telapak tangan kemudian lempar, tugaskan peserta didik mengamati pergerakan bola. 2. Cara kedua melemparkan bola dengan memegang bola pada ujung jari-jari tangan, kemudian mengamati pergerakan bola. Pertanyakan kepada peserta didik mana yang lebih baik hasil lemparannya, memegang bola dengan telapak tangan atau dengan ujung jari-jari tangan.

Harapannya dengan pembelajaran ini, peserta didik mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melemparkan bola. Kemudian hal lain yang berpengaruh terhadap hasil lemparan adalah sumber tenaga, seperti; 1. Coba lemparkan bola menggunakan sumber tenaga dari tangan, amati hasilnya. 2. Coba lemparkan bola menggunakan sumber tenaga dari bahu, amati hasilnya. Di antara kedua cara tersebut mana yang lebih jauh/tepat hasil lemparannya.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Mendatar setinggi bahu

Pembelajaran berikut ini yang akan dipelajari peserta didik adalah lemparan bola mendatar setinggi bahu. Lemparan jenis ini biasanya digunakan untuk sasaran jarak pendek. Cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok yang berdiri berhadapan pada jarak 7 meter.

(b) Posisi awal, berdiri posisi melangkah kaki kiri di depan dan kanan di belakang, bola dipegang dengan tangan kanan, tangan kiri rileks di sisi badan.

(c) Lemparkan bola ke depan rata dengan bahu dengan ayunan dari belakang badan.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar

(d) Bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melintasi badan.

(e) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan ke depan.

(f) Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.

Dalam melakukan lemparan setinggi bahu ini terdapat variasi lain, yaitu melemparkan bola dari arah atas kepala dan dari samping badan setinggi bahu. Tugaskan peserta didik membandingkan lemparan dari samping dan dari atas ini, mana di antara kedua cara tersebut yang paling keras hasil lemparannya dan yang paling

akurat. Harapannya pembelajaran ini dapat diterapkan dalam permainan *rounders*.

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Menyusur Tanah

Berikut ini akan dipelajari tentang keterampilan gerak spesifik gerakan melempar bola menyusur tanah dalam permainan *rounders*. Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menyusur tanah dalam permainan *rounders* seperti Gambar 2.4 berikut ini.

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok yang berdiri berhadapan pada jarak 10 meter.

(b) Berdiri sikap melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, bola dipegang dengan ujung jari tangan kanan.

(c) Tarik tangan kanan ke belakang badan, dan siap untuk melempar.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menyusur tanah

(d) Langkahkan kaki kiri sedikit ke depan sambil memiringkan tubuh ke kanan, kemudian lemparkan bola ke depan menyusur tanah, bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melintasi badan.

(e) Lakukan latihan keterampilan gerak ini berulang-ulang.

Satu hal yang perlu diinformasikan pada peserta didik yakni dalam melakukan lemparan jenis ini kesalahan yang sering terjadi adalah sumber gerak. Dalam melempar jenis apapun baik lurus, melambung, ataupun menukik seperti ini tenaga bersumber dari pangkal lengan, jangan gunakan tenaga lengan, karena lecutan lemparan kurang.

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola bagi Pelambung (*Pitcher*)

Pitcher adalah pemain yang berdiri di tengah lapangan tugasnya melambungkan bola yang akan dipukul oleh pemukul, yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan sebagai seorang *pitcher* adalah keakuratan/ketepatan lemparan ke sasaran yang dituju. Cara melakukan gerak melambungkan bola oleh *pitcher* adalah sebagai berikut.

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok yang berdiri berhadapan pada jarak 10 meter.

(b) Berdiri posisi melangkah, kaki kanan di depan dan kiri di belakang, bola di pegang dengan ujung jari tangan kanan ditempatkan di sisi paha kanan.

(c) Tarik tangan kanan jauh ke belakang badan.

(d) Langkahkan kaki kiri ke depan sedikit sambil mengayunkan lengan kanan untuk melemparkan bola.

(e) Bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melewati paha kanan.

(f) Untuk menghasilkan lemparan yang kuat, saat bola lepas dari tangan disertai lecutan tanaga pergelangan tangan.

Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola untuk pelambung (*pitcher*)

Melakukan lemparan bola sebagai *pitcher* sumber tenaga agak berbeda dengan lemparan lurus, atas, maupun menukik. Sumber tenaga yang digunakan untuk lemparan jenis ini bersumber dari lengan.

b) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola

Salah satu kunci keberhasilan dalam permaian *rounders* adalah tingkat keterampilan pemain dalam menangkap bola, karena kalau keterampilan menangkap yang dimiliki tim rendah maka setiap bola yang datang akan lolos atau tidak bisa ditangkap. Hal ini akan menyebabkan pelari dapat berlari ke *home base* dengan mudah. Untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam menangkap bola berikut ini akan dijelaskan beberapa cara untuk menangkap bola.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Melambung

Berikut ini tugaskan peserta didik untuk mempelajari tentang teknik menangkap bola lambung, peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung pada Gambar 2.6 berikut ini.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok yang berdiri berhadapan pada jarak 10 meter.

(b) Satu orang bertindak sebagai pelempar dan satu orang sebagai penangkap.

(c) Berdiri sikap melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(d) Pandangan mengarah pada arah datangnya bola.

(e) Saat bola sudah mendekat tubuh, geser posisi kaki searah datangnya bola dan menjulurkan kedua telapak ke arah datangnya bola dengan posisi jari-jari tangan dibuka dan kedua pergelangan tangan dirapatkan.

(f) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

(g) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi

Kesalahan yang sering terjadi dalam menangkap bola lambung ini adalah posisi kaki tidak satu garis dengan arah datangnya bola, jadi untuk meningkatkan keterampilan dalam menangkap bola lambung ini maka diawali dengan melakukan lambungan yang pelan secara berpasangan. Apabila keterampilan peserta didik meningkat maka dapat dilakukan mengubah arah lemparan yang datang dari berbagai arah. Kemudian hal lain yang perlu diperhatikan adalah bahwa keterampilan ini sangat erat kaitannya dengan kecepatan reaksi.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Mendatar

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang teknik menangkap bola yang datang mendatar. Untuk menangkap bola jenis ini agak mudah, peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola mendatar pada Gambar 2.7 berikut ini.

(a) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan (peserta didik A dan B) yang berdiri berhadapan pada jarak 10 meter.

(b) Peserta didik A ditugaskan melemparkan bola mendatar setinggi dada ke arah temannya.

(c) Peserta didik B memandang ke arah datangnya bola.

(d) Saat bola sudah dekat, geser posisi kaki searah datangnya bola bersamaan menjulurkan kedua tangan dengan posisi jari-jari dibuka dan pergelangan kedua tangan agak rapat rileks.

(e) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola datar

(f) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Kesalahan yang sering terjadi saat menangkap bola mendatar adalah kedua tangan kaku saat menerima bola. Untuk itu ingatkan peserta didik dalam hal ini. Bila keterampilan menangkap bola

menggunakan dua tangan teramati sudah kuasai dengan baik, maka tugaskan peserta didik untuk mencoba menangkap bola dengan satu tangan. Prinsip pelaksanaannya sama dengan dua tangan.

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Menyusur Tanah

Berikut ini teknik menangkap bola jenis lain yang akan dipelajari adalah menangkap bola yang bergulir di tanah. Cara pelaksanaanya cermati gambar gerakan menangkap bola menyusur tanah pada Gambar 2.8 berikut.

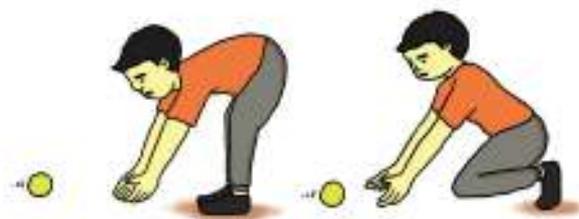
(a) Permainan ini dilakukan secara berpasangan.

(b) Lamparkan bola menyusuri tanah.

(c) Cara pertama saat bola sudah dekat bungkukkan badan hingga punggung tangan menyentuh tanah.

(d) Cara kedua saat bola sudah dekat ambil posisi duduk jongkok searah datangnya bola, kemudian menjulurkan kedua tangan ke arah bola.

(e) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

(f) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menyusur tanah

c) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Memukul Bola

Kecakapan memukul dalam permainan *rounders* merupakan unsur yang penting dalam permainan *rounders*, karena semakin bagus kualitas pukulan seseorang, maka bola akan terlempar jauh, sehingga menyulitkan regu penjaga. Oleh karena itu, teknik memukul harus

dipelajari dengan baik. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik haruslah dipelajari teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memukul bola dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul bola

(1) Latihan ini dilakukan secara berpasangan, satu orang sebagai pelambung dan satu orang sebagai pemukul.

(2) Berdiri posisi melangkah.

(3) Kayu pemukul dipegang dengan kedua tangan. Salah satu tangan diletakkan di bawah.

(5) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.

(6) Pandangan diarahkan ke arah *pitcher*/pelambung.

(7) Ayunkan pemukul mendatar ke arah datangnya bola.

(8) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahkan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.

Saat peserta didik menggunakan alat/benda yang dapat menimbulkan cedera, maka guru harus mengingatkan peserta didik dalam hal ini, faktor keselamatan harus sangat diperhatikan. Selama latihan usahakan jangan sampai terjadi cedera pada peserta didik.

Kesalahan yang sering terjadi saat memukul bola menggunakan tongkat pemukul adalah *timing*/saat bola datang tidak dapat seirama dangan pukulan, sehingga bola sering lolos dari pukulan. Untuk meminimalkan kesalahan ini tugaskan peserta didik untuk berlatih di luar jam pelajaran sekolah, untuk tahap awal berlatih dengan lambungan bola pelan, makin lama makin cepat.

d) Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Permainan *Rounders*

(1) Aktivitas Pembelajaran Lempar Tangkap Bola di Tempat dan Sambil Bergerak

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang teknik menangkap bola di tempat dan sambil bergerak. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan keterampilan dalam menangkap bola yang datang dari berbagai arah. Cara pelaksanaan coba amati gambar peragaan pada Gambar 2.10 berikut.

(a) Pembelajaran dilakukan secara individual, berpasangan atau berkelompok.

(b) Berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(c) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.

(d) Lambungkan bola ke atas dan saat turun ditangkap menggunakan dua tangan atau tangan kiri.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola perorangan

Latihan jenis ini dapat dilakukan secara mandiri, yaitu dengan cara melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan menangkapnya menggunakan dua tangan, bila dengan dua tangan sudah lancar, coba pelajari cara menangkap menggunakan tangan kiri yang dilakukan di tempat.

Bila pola menangkap di tempat sudah dikuasai peserta didik dengan baik, maka coba lakukan dengan cara melambungkan bola ke berbagai arah kemudian berlari untuk menangkapnya.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Lecutan Tangan Berpasangan di Tempat, dilanjutkan dengan Gerak Maju Mundur

Setelah latihan secara mandiri sudah dikuasai peserta didik dengan baik, sekarang latihan lempar tangkap dilakukan secara berpasangan. Cara pelaksanaannya amati peragaan pada Gambar 2.11 berikut.

(a) Tugaskan peserta didik secara berpasangan.

(b) Masing-masing berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang pada jarak 5 meter.

(c) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.

(d) Lakukan lempar tangkap dari berbagai arah, pertama lempar tangkap lemparan setinggi bahu.

(e) Bila keterampilan kalian sudah baik, maka lakukan latihan lempar tangkap bola lambung, dan dilanjutkan dengan lempar tangkap bola bergulir.

(f) Bila pada jarak ini sudah lancar lakukan penambahan jarak menjadi lebih jauh

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan

Saat peserta didik melakukan latihan lempar tangkap bersama teman-temannya, sikap mereka juga harus menjadi perhatian, misalnya peserta didik saling menyalahkan atau meremehkan teman, jadi selama latihan berlangsung suruh mereka untuk saling mengoreksi kesalahan, dan mereka menerima dengan lapang dada apa yang dikemukakan teman-teman mereka.

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Ayunan Atas, Ayunan Samping, dan Bawah.

Untuk melemparkan bola terdapat beberapa jenis ayunan, seperti ayunan dari samping setinggi bahu, dari arah atas, dan dari arah bawah pinggang. Berikut ini tugaskan peserta didik untuk mempelajari tentang teknik melempar bola ayunan atas, cara melakukan dapat diamati pada Gambar 2.12 berikut.

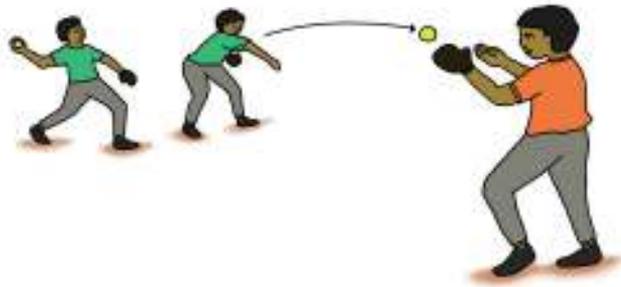
(a) Tugaskan mereka secara berpasangan.

(b) Masing-masing berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang pada jarak 5 meter.

(c) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.

(d) Lemparkan bola menggunakan ayunan dari atas kepala mengarah pada ketinggian setinggi bahu pasangan.

(e) Setelah beberapa saat, dan terpantau sudah ada kemajuan keterampilan melempar menggunakan ayunan atas kepala, sekarang tugaskan mereka untuk mencoba menggunakan ayunan dari samping setinggi bahu, dan dilanjutkan dengan ayunan dari bawah.

(f) Lakukan latihan melempar ini secara bergantian.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melambungkan dan Menangkap Bola yang dilakukan 3 Orang

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang gerak melambungkan dan menangkap bola untuk melatih kelincahan, cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melambungkan

dan menangkap bola beregu dapat dicermati pada Gambar 2.13 berikut.

(a) Permainan dilakukan oleh 3 orang peserta didi (si A, si B, dan si C).

(b) Buatlah formasi barisan berbanjar, jarak masing-masingnya 3 meter.

(c) Satu orang berdiri di tengah sebagai center menghadap ke si B.

(d) Peserta didik A melemparkan bola ke si B dengan lemparan atas mengarah ketinggian setinggi bahu.

(e) Si B melemparkan bola menggunakan lemparan dari arah samping badan ke si C.

(f) Saat bola melintasi atas kepalamu, maka berbalik arah menghadap ke si C.

(g) Setelah beberapa saat lakukan pergantian pemain yang berdiri di posisi *center*.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola foemasi membentuk garis lurus

(5) Aktivitas Bermain dengan Gerakan Bola Lambung

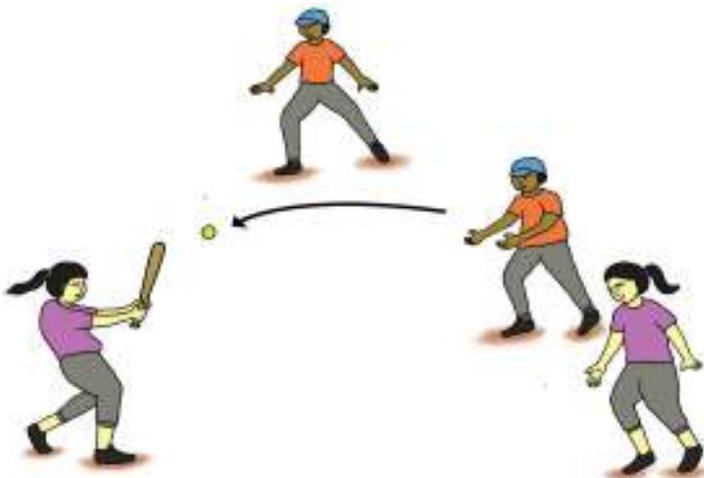
Aktivitas berikut ini merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara bersama-sama untuk mengembangkan keterampilan melambungkan bola, amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola lambung dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

(a) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (A-B).

(b) Bila regu A melakukan lambungan, maka regu B melakukan jaga.

(c) Bola dilambungkan regu A yang tidak tertangkap oleh penjaga regu B, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke *base* I, II, III atau IV. Bila lambungan tertangkap regu B, yang melakukan lambungan dinyatakan mati (dianggap gugur. ke luar) dan seterusnya.

(d) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.

(e) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola lambung

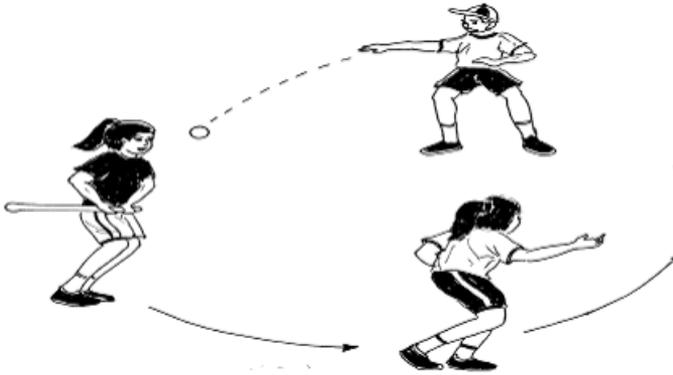
(6) Aktivitas Bermain dengan Gerakan Bola Dipukul dan dilambungkan dari Arah Samping/Depan

Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

(a) Permainan dilakukan secara berkelompok.

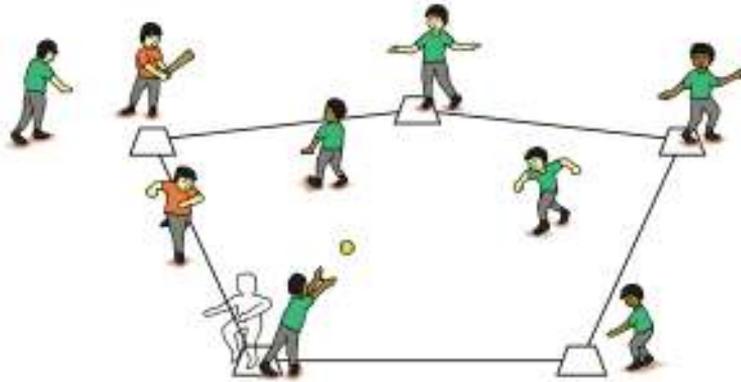
(b) Sebelum bermain buatlah kesepakan tentang aturan yang akan diterapkan dalam permainan.

(c) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.

(d) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan latihan bermain pertama.

Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

e) Aktivitas Pembelajaran Bermain *Rounders* Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

Setelah peserta mempelajari berbagai teknik menangkap, melempar, dan memukul bola, sekarang tugaskan mereka untuk mencoba menerapkan dalam permainan *rounders* secara beregu.

1) Setiap regu dibagi dua kelompok sama banyak antara laki-laki dan perempuan.
2) Regu penyerang (giliran memukul bola) berusaha mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dari hasil pukulan bola dan lari menuju tiang hinggap.
3) Regu bertahan (giliran penjaga) berusaha mematikan lawan dengan cara melempar bola ke *base* (tempat hinggap).
4) Waktu bermain 15 – 20 menit.
5) Regu yang paling banyak mengumpulkan angka dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 2.16 Aktivitas bermain *rounders* menggunakan peraturan dimodifikasi

C. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Bulu Tangki

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
2) Video pembelajaran gerak dasar memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

b. Alat dan Bahan

1) Raket bulu tangkis atau raket sejenisnya (terbuat dari kayu, dan lain lain).
2) *Shuttlecock*.

3) Lapangan permainan bulu tangkis atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
4) Net/jaring bulu tangkis.
5) Peluit dan *Stopwatch*.
6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bulu tangkis sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran permainan bulu tangkis yang dilakukan peserta didik adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar melalui permainan bulu tangkis.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar permainan bulu tangkis, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

Tugaskan peserta didik membaca informasi tentang permainan bulu tangkis dari buku siswa dan dari media cetak dan elektronik yang lain, dan hasilnya dijadikan sebagai sebuah makalah yang disusun secara berkelompok oleh peserta didik.

Permainan bulu tangkis merupakan olahraga kebanggaan nasional kita, hanya olahraga ini satu-satunya yang pernah mendapatkan medali emas pada kejuaraan Olimpiade. Permainan bulu tangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Inti permainan bulu tangkis adalah memasukkan bola (*shuttlecock*)

ke lapangan lawan melalui net setinggi 1,55 meter dari lantai. Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan permainan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan.

Permainan bulu tangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan serta bola berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Oleh sebab itu, seorang pemain bulu tangkis yang benar-benar ingin menjadi pemain yang berprestasi haruslah mempelajari dan menguasai teknik dan taktik bermain dengan sebaik-baiknya.

Gerak spesifik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Gerak spesifik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

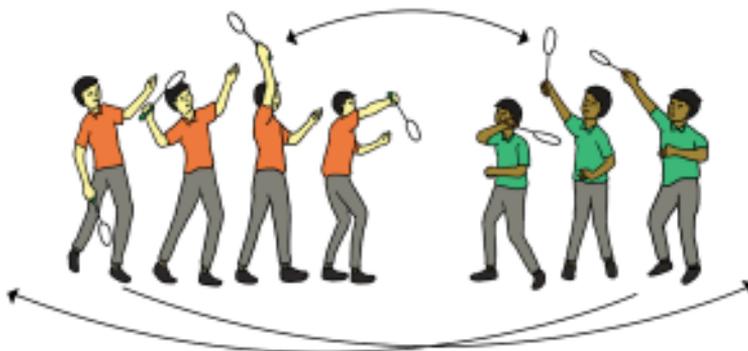
1) Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Permainan Bulu Tangkis

a) Aktivitas Pembelajaran 1: Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand* tanpa Net

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri saling berhadapan.

(2) Kemudian lakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

(3) Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran kombinasi *forehand* dan *backhand* tanpa net

b) Aktivitas Pembelajaran 2 : Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand* melewati Net

Pada pembelajaran 2 keterampilan gerak yang akan dipelajari adalah gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

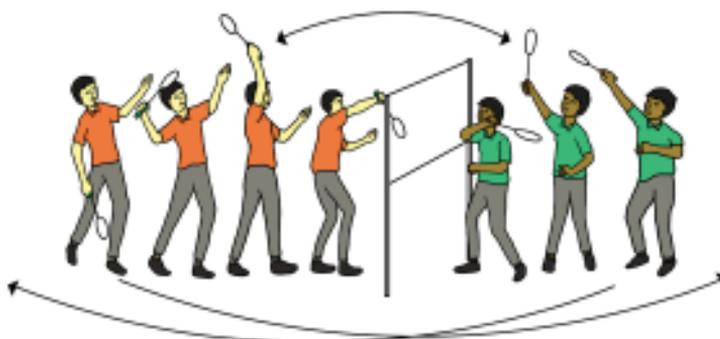
(1) Permainan dilakukan secara berpasangan

(2) Berdiri berhadapan pada lapangan masing-masing

(3) Lakukan gerakan memukul *forehand*, dan dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh teman.

(4) Kemudian dikembalikan lagi menggunakan pukulan *forehand*, demikian seterusnya sampai beberapa saat.

Setelah teramati ada kemajuan dalam keterampilan pukulan *forehand* peserta didik, sekarang lakukan dengan pukulan *backhand*

Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan masing-masing

Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran kombinasi *forehand* dan *backhand* melewati net

Pola latihan gerakan memukul *forehand* dan *backhand* ini sebaiknya dilakukan secara bertahap, tahap awal dilakukan hanya pukulan *forehand* terus sampai dirasakan ada kemajuan baru pindah ke jenis pukulan *backhand*. Setelah kedua jenis pukulan permaian bulu tangkis ini sudah ada kemajuan, maka tahap berikutnya dapat menggunakan jenis pukulan ini secara silih berganti.

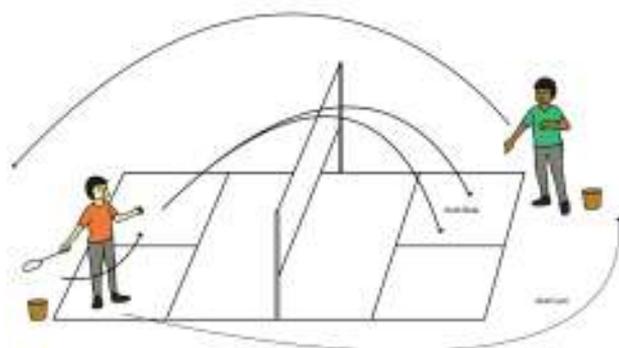
c) **Aktivitas Pembelajaran 3 : Kombinasi Gerakan Servis Panjang *Forehand* Panjang dan Pendek Tanpa Net, dan dilanjutkan Menggunakan Net Dilakukan Berpasangan atau Formasi Berbanjar**

Pada pembelajaran 3 gerakan jenis keterampilan yang akan dipelajari peserta didik adalah gerakan servis panjang *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

(1) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan.

(2) Berdiri pada lapangan masing-masing.

(3) Lakukan servis panjang ke arah temanmu tanpa/dengan net, dia kembalikan dengan menggunakan jenis pukulan *forehand* atau *backhand*.

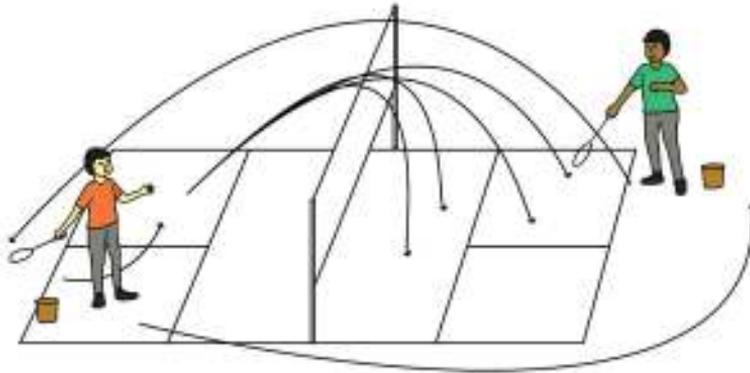
(4) Permainan dilakukan dengan bergerak ke kiri dan kanan lapangan.

Gambar 2.19 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis *forehand* dan *backhand* melewati net

d) **Aktivitas Pembelajaran 4 : Kombinasi Gerakan Servis Pendek *Forehand* Panjang dan Pendek Tanpa Net, dan Dilanjutkan Menggunakan Net**

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang gerakan servis pendek *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri di belakang dekat garis servis (servis pendek) dengan posisi melangkah.

(2) Kemudian ayunkan raket dengan lembut dari belakang ke arah bola yang dijatuhkan dari atas (servis pendek), hingga bola jatuh dekat di belakang garis servis lawan.

(3) Selanjutnya bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.20 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis *forehand* dan *backhand*

e) Aktivitas Pembelajaran 5 : Kombinasi Gerakan Pukulan *Backhand* Tanpa Net, Dilanjutkan Menggunakan Net, secara Berpasangan atau Kelompok

Pada pembelajaran 5 keterampilan gerak yang akan dipelajari adalah gerakan pukulan *backhand* tanpa net, dilanjutkan menggunakan net, secara berpasangan atau kelompok permainan bulu tangkis sebagai berikut.

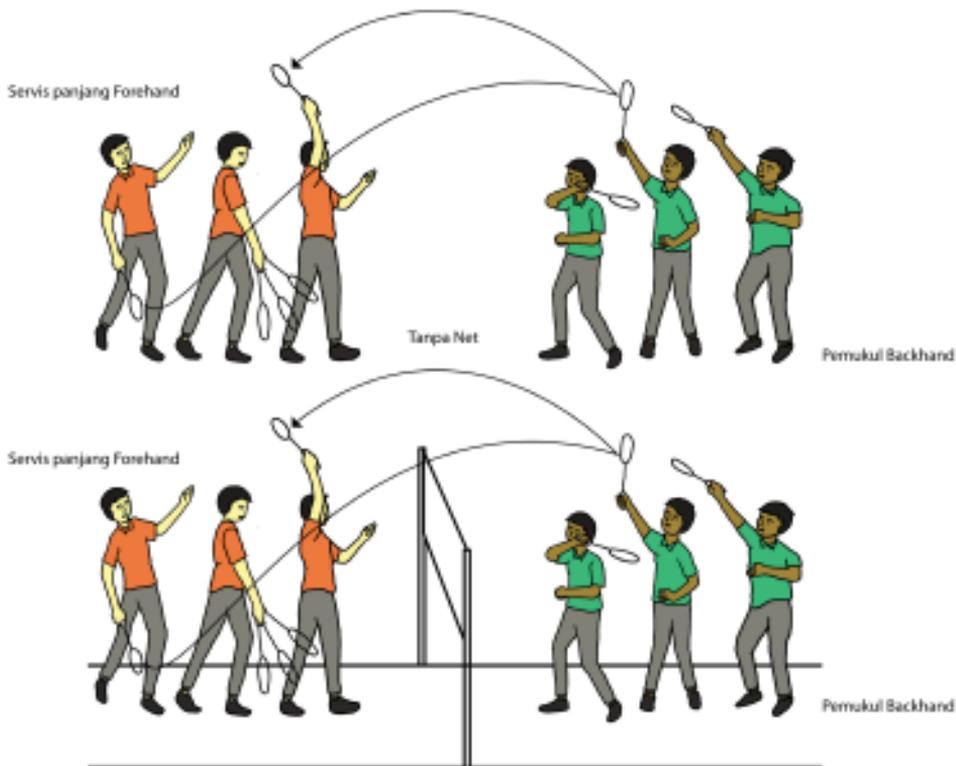
(1) Permainan dilakukan secara berpasangan.

(2) Pemainan ini dapat dilakukan menggunakan lapangan bulu tangkis atau tidak

(3) Lakukan servis panjang ke arah lawan main.

(4) Kembalikan dengan pukulan *backhand*.

(5) Selanjutnya lawan mengembalikannya lagi dengan pukulan *backhand*.

(6) Apabila bola "mati" maka lakukan pergantian servis.

Gambar 2.21 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis *forehand* dan *backhand* tanpa net dan melewati net

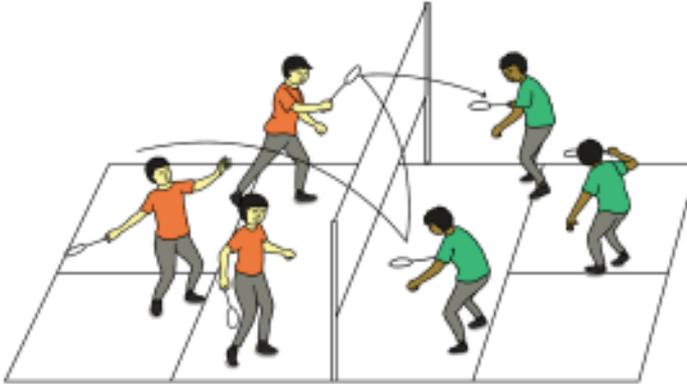
2) Aktivitas Pembelajaran Bermain Bulu Tangkis Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

a) Aktivitas Pembelajaran 1: Bermain 3 lawan 3

Berikut ini akan diperlihatkan pola permainan yang menarik, bermain bulu tangkis 3 lawan 3. Pada intinya permainan ini dimanfaatkan untuk penerapan teknik dasar permainan bulu tangkis yang telah dipelajari sebelumnya.

(1) Permainan dilakukan 3 lawan 3.

(2) Satu lapangan ditempati oleh 3 orang peserta didik.

(3) Tugaskan peserta didik untuk membuat aturan permainan yang sederhana, misalnya 5 menit pertama menggunakan pukulan *forehand*, pada 5 menit kedua menggunakan pukulan *backhand*, dan 5 meni terakhir gabungan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran 1 bermain 3 lawan 3

b) Aktivitas Pembelajaran 2: Bermain 3 lawan 2

Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 2, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan ± 8 – 10 menit), cara pelaksanaannya sebagai berikut.

(1) Pemainan dilakukan di lapangan bulu tangkis.

(2) Permainan ini dilakukan secara bertim, yaitu bermain 2 (A, B dan C) lawan 3 (pemain D, E dan F).

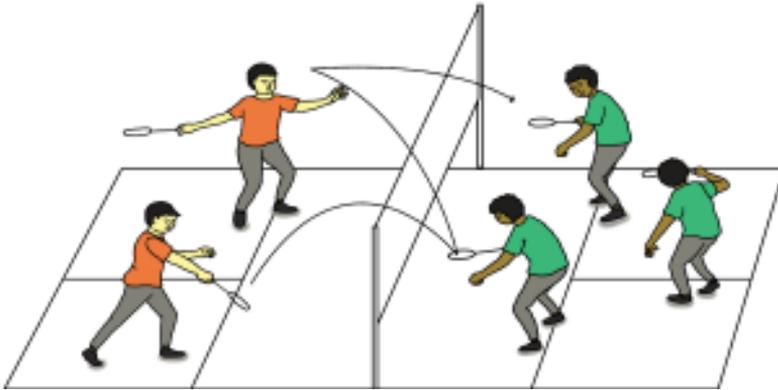
(3) Peserta didik A melakukan servis panjang ke pemain C.

(4) Pemain C memukul bola pukulan *forehand* ke pemain B.

(5) Pemain D memukul bola ke peserta didik A, gerakan terakhir peserta didik A lakukan pukulan *backhand* ke pemain E,

(6) Lakukan permaian ini terus menerus sampai batas waktu yang kalian sepakati.

(7) Bila keterampilan sudah teramati sudah meningkat maka lanjutkan dengan pukulan *backhand*.

(8) Sesi terakhir latihan lakukan dengan penggabungan pukulan jenis *forehand* dan *backhand*.

Gambar 2.23 Aktivitas pembelajaran 2 bermain 3 lawan 2

D. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Tenis Meja

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.
2) Video pembelajaran gerak dasar memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

b. Alat dan Bahan

1) Bet tenis meja atau bet sejenisnya (terbuat dari plastik, dan lain-lain).
2) Bola tenis meja.
3) Lapangan permainan tenis meja atau lapangan sejenisnya.
4) Net/jaring tenis meja.
5) Peluit dan *Stopwatch*.

6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan tenis meja sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan tenis meja.

Akhir dari pembelajaran permainan tenis meja yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar permainan tenis meja.

b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar melalui permainan tenis meja, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

d. Materi Pembelajaran

Tugaskan peserta didik untuk membaca informasi tentang permainan tenis meja dari buku siswa ditambah dengan informasi lain dari media cetak dan elektronik, kemudian tugaskan mereka untuk membuat satu makalah yang dikerjakan secara berkelompok.

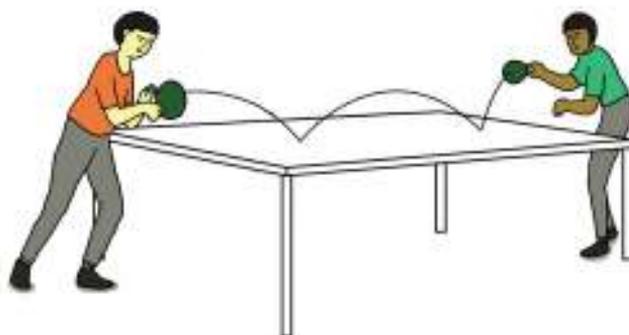
Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain "Ping Pong" merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya prinsip dasar permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) gerakan memegang bet (*grip*), (2) gerakan siap sedia (*stance*), (3) gerakan gerakan kaki (*footwork*), dan (4) gerakan pukulan (*stroke*).

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Permainan Tenis Meja

1) Aktivitas Pembelajaran 1: Kombinasi Pukulan *Forehand* Tanpa Net

Pada pembelajaran 1 keterampilan yang akan dipelajari adalah gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* tanpa net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Permainan ini dilakukan menggunakan meja ping-pong tanpa menggunakan net secara berpasangan.
b) Masing-masing pemain berdiri posisi melangkah berhadapan di depan meja menghadap ke teman.
c) Pukul bola menggunakan pukulan *forehand* ke arah lawan dan pantulannya dikembalikan juga dengan pukulan *forehand.*

Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran 1 pukulan *forehand* tanpa net

Permainan ini pada dasarnya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam mengontrol kekuatan pukulan, melihat pergerakan bola setelah dipukul, arah pukulan. Tahap awal pelajaran memang agak sulit mungkin, karena bola yang dipukul terasa liar. Untuk itu dalam latihan ini perlu kesabaran.

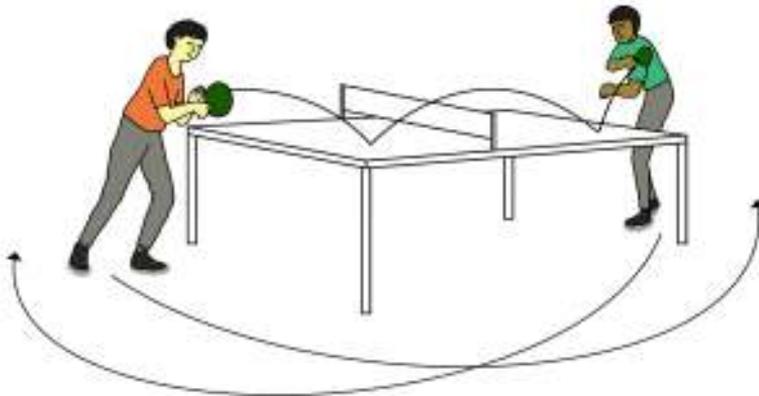
2) Aktivitas Pembelajaran 2: Kombinasi Pukulan *Forehand* Meja Terpasang Net

Berikut ini akan mempelajari tentang gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* meja terpasang net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan secara berpasangan

b) Berdiri berhadapan di depan meja dengan posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang

c) Pukul bola menggunakan pukulan *forehand* pada lapangan, pantulannya akan melewati atas net dan dikembalikan oleh lawan dengan memukul bola di lapangan sendiri dan pantulannya akan melompat ke mejamu.

d) Lakukan permainan menggunakan pukulan *forehand* agak lama, kemudian bila sudah lancar, lakukan pukulan menggunakan pukulan *backhand*.

Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran 2 pukulan *forehand* menggunakan net

3) Aktivitas Pembelajaran 3: Kombinasi Pukulan *Backhand* Tanpa Net

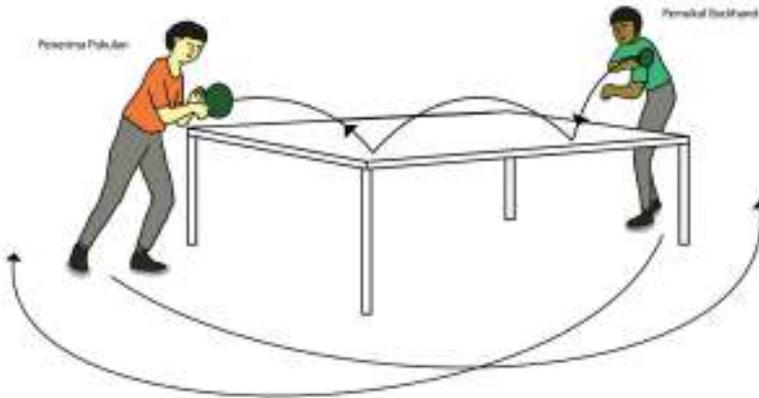
Berikut ini gerakan pukulan *backhand* tanpa net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong tanpa net, secara berpasangan.

b) Tugaskan peserta didik hanya menggunakan pukulan *backhand* selama permainan.

c) Pukul bola ke arah meja sendiri dan pantulannya dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh lawan.

d) Lakukan permainan ini beberapa lama, sampai teramati ada kemajuan keterampilan peserta didik.

e) Pada sesi terakhir permainan lakukan permainan bebas menggunakan pukulan apapun.

Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran 3 pukulan *backhand* tanpa net

4) Aktivitas Pembelajaran 4: Kombinasi Pukulan *Backhand* Meja Terpasang Net

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 4 gerakan kombinasi pukulan *backhand* meja terpasang net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.

b) Tugaskan pada peserta didik bahwa mereka selam bermain hanya menggunakan pukulan *backhand.*

c) Pukul bola di atas meja sendiri dan pantulannya dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh lawan.

d) Lakukan permainan ini beberapa lama, sampai teramati ada kemajuan keterampilan peserta didik.

e) Pada sesi terakhir pemainan lakukan permainan bebas menggunakan pukulan apapun.

Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran 4 pukulan *backhand* menggunakan net

5) Aktivitas Pembelajaran 5: Kombinasi Cara Memegang Bet dan Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand* dengan Konsisten

Berikut ini dipelajari tentang cara memegang bet dan servis *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.

b) Tugaskan peserta didik untuk membuat kesepakatan dengan teman-teman meraka sebelum bermain, yaitu bahwa selama permainan ini hanya menggunakan pukulan *service*, *forehand*, dan *backhand* kemudian setelah memukul berlari ke lapangan sebelah.

c) Lakukan permainan ini sampai ada kemajuan

Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran 5 kombinasi tenis meja

6) Aktivitas Pembelajaran 6: Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand*, Arah Bola Lurus

Berikut ini akan mempelajari tentang keterampilan gerak memukul dengan pukulan *forehand* dan *backhand*, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.

b) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pukulan *forehand* agak keras sehingga lambungannya agak tinggi.

c) Pantulannya dipukul dengan kuat menggunakan pukulan *forehand.*

d) Jika bola hasil pukulan keluar atau menyangkut di net, maka lakukan pergantian posisi memukul awal.

e) Lakukan latihan ini sampai keterampilan peserta didik meningkat.

Gambar 2.29 Aktivitas pembelajaran 6 kombinasi pukulan arah bola lurus

7) Aktivitas Pembelajaran 7: Kombinasi Cara Memegang Bet, Pukulan *Forehand* dan *Backhand*, Arah Bola Menyilang Meja

Pada pembelajaran 7 gerakan pukulan pegangan bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola menyilang meja dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.

b) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

c) Peserta didik yang telah melakukan pukulan *forehand*/*backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.30 Aktivitas pembelajaran 7 kombinasi pukulan lurus menyilang meja

b. Aktivitas Pembelajaran Bermain Tenis Meja Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

1) Aktivitas Pembelajaran 1: Bermain Tanpa Menggunakan Bet, dengan Cara Tunggal atau Ganda

Berikut ini adalah pola latihan untuk menerapkan berbagai keterampilan gerak bermain tenis meja yang telah dipelajari secara parsial/satu-satu dalam permainan tenis meja, sebagai berikut.

a) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.

b) Permainan dilakukan 5 - 10 menit.

Gambar 2.31 Aktivitas pembelajaran 1 bermain tanpa menggunakan bet

2) Aktivitas Pembelajaran 2 : Bermain 1 Lawan 2

Bermain tenis meja dengan 1 lawan 2 dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*.

b) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.

c) Permainan dilakukan 5 – 10 menit.

Gambar 2.32 Aktivitas pembelajaran 2 bermain 1 lawan 2

E. Contoh Penilaian Pembelajaran Permaian Bola Kecil melalui Permainan *Rounders*

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran gerak berirama, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar permainan *rounders*. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar permainan *rounders*.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar permainan *rounders*.	

2.	b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar permainan *rounders*.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar permainan *rounders*. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar permainan *rounders*.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola permainan *rounders*.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja.

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola permainan *rounders* yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika:

(1) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) bola didorong dari depan.

(b) kedua lengan lurus ke depan.

(c) badan dicondongkan ke depan.

(d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) badan tetap condong ke depan.

(b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola permainan *rounders*.

1) Penilaian hasil gerak dasar melempar dan menangkap bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara sebagai berikut.

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 25 kali	…… ≥ 20 kali	86 - 100	Sangat Baik
20 – 24 kali	16 – 19 kali	71 - 85	Baik
15 – 19 kali	12 – 15 kali	56 - 70	Cukup
.... ≤ 14 kali	.... ≤ 11 kali	.... ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil gerak memukul bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pemukul.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.

(3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ Angka 30	…… ≥ Angka 25	86 - 100	Sangat Baik
Angka 25 – 29	Angka 20 – 24	71 - 85	Baik
Angka 20 – 24	Angka 15 – 19	56 - 70	Cukup
Angka .... ≤ 19	Angka .... ≤ 14	.... ≤ 55	Kurang

F. Contoh Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Kecil melalui Permainan Bulu Tangkis

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran gerak berirama, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2.`Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar permainan bulu tangkis.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar permainan bulu tangkis.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar permainan bulu tangkis.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

1) Teknik penilaian: unjuk kerja.

2) Instrumen penilaian dan penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika:

(1) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah lajunya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.

(3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak *shuttlecock* membentuk lintasan lurus.

(4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki bersamaan dengan memukul *shuttlecock*.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.

(3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan dibuka selebar bahu.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

1) Penilaian hasil gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand*

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang raket dan *shuttlecock*.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai memukul *shuttlecock* dengan pukulan *forehand* maupun *backhand* ke tembok dengan jarak 2 meter.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 30 kali	…… ≥ 25 kali	86 - 100	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	71 - 85	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	56 - 70	Cukup
.... ≤ 19 kali	.... ≤ 14 kali	.... ≤ 55	Kurang

G. Contoh Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Kecil melalui Permainan Tenis Meja

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran gerak berirama, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis.

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar permainan tenis meja. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar permainan tenis meja.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar permainan tenis meja. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar permainan tenis meja.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar permainan tenis meja. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar permainan tenis meja.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses kombinasi gerak dasar permainan tenis meja.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja.

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan kombinasi gerak dasar permainan tenis meja yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
	Skor Maksimal (9)			

3) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika:

(1) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah lajunya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.

(3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus.

(4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul bola.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.

(3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil kombinasi gerak dasar permainan tenis meja.

1) Penilaian hasil kombinasi gerak dasar

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bet dan bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai memukul bola dengan pukulan *forehand* maupun *backhand* ke meja tenis meja yang dipasang tegak.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*		
…… ≥ 30 kali	…… ≥ 25 kali	86 - 100	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	71 - 85	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 19 kali	…….. ≤ 14 kali	…….. ≤ 55	Kurang

H. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran permainan bola kecil antara lain: permainan *rounders*, bulu tangkis, dan tenis meja memperkuat pemahaman dan penerapan gerak permainan bola kecil. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak permainan bola kecil sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

I. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Program remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab III

Aktivitas Atletik

Pada Bab III ini akan mempelajari tentang aktivitas atletik. Jenis aktivitas atletik yang akan dipaparkan di dalam bab ini adalah gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar.

Hasil yang diharapkan dari pembelajaran aktivitas pada Kelas IX adalah peserta didik memahami konsep dan mampu mempraktikkan dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional, sehingga hasil akhir yang diharapkan dari mata pelajaran ini tercapai yaitu mencapai derajat kebugaran dan kesehatan yang baik.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam bab ini merupakan menu yang disediakan buat peserta didik untuk belajar. Menu ini harus dipilih sesuai dengan kebutuhan. Apabila tingkat keterampilan peserta didik sudah tinggi maka dapat memilih aktivitas lain yang dianggap sesuai.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai kombinasi gerak dasar jalan dan lari. 3.3.2. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar jalan/lari dan lompat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar jalan/lari dan lompat.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3.1. Melakukan berbagai kombinasi gerak dasar jalan dan lari. 4.3.2. Mempraktikkan kombinasi gerak jalan/lari dan lompat. 4.3.3 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan/lari dan lompat.

B. Aktivitas Atletik melalui Aktivitas Jalan Cepat

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
2) Video pembelajaran gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).

   Start block atau bola sejenisnya.
2) Tali pembatas.
3) Bendera *start*.
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas jalan cepat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar atletik melalui aktivitas jalan cepat.

b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar jalan cepat, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Aktivitas gerak yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Jalan Cepat

Tugaskan peserta didik untuk membaca informasi tentang berbagai gerak atletik yang termuat di dalam buku siswa, kemudian diperkaya dengan bahan dari media cetak dan elektronik lainnya, dan hasilnya dijadikan sebagai bahan portofolio peserta didik.

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kaki melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Olahraga jalan cepat meskipun dilakukan dengan cepat tapi bukan berarti berlari. Karakteristik dan peraturan melakukan gerakan dalam jalan cepat adalah dalam satu langkah, di mana satu kaki harus berada di tanah sebelum kaki yang satunya diangkat dari tanah.

Kaki diluruskan tidak bengkok pada lutut dan posisi kaki ketika menapak tanah harus dalam keadaan lurus atau vertikal. Perbedaan berjalan dengan lari adalah ketika kita berjalan tidak ada saat melayang di udara. Akan tetapi, ketika kita berlari ada saat kita melayang di udara.

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran teknik dan pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggang secara aktif.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Jalan Cepat

1) Aktivitas Pembelajaran Lomba Jalan Cepat Permainan (Hitam-Hijau), dilakukan Berpasangan dan Berkelompok

Agar aktivitas gerak jalan ini menarik, maka gerak jalan ini dapat diterapkan dalam permainan (Hitam-Hijau), atau permainan lain tradisional lain yang ada di daerah setempat. Permainan ini dilakukan berpasangan dan berkelompok, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

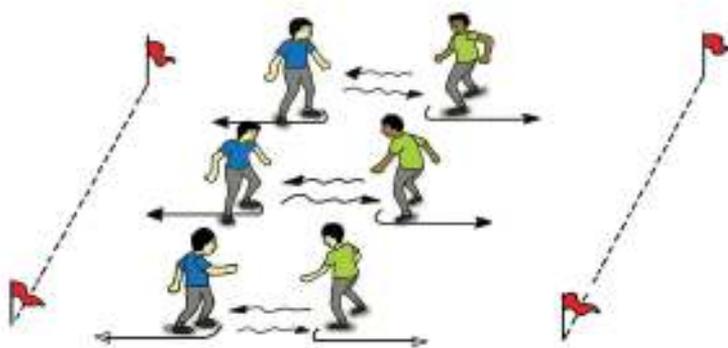
a) Pemain kelompok A diberi nama Hitam.

b) Pemain kelompok B diberi nama Hijau.

c) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.

d) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan kelompok yang tidak disebut mengejar.

e) Cara penyebutan nama kelompok (Hi.......tam/jau).

f) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.

Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat permainan Hitam-Hijau

Satu hal yang perlu diperhatikan dalam permainan ini bahwa bermain tidak boleh saling mengejek, dan kerja sama tim perlu dijaga selama permainan berlangsung.

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Menangkap Bola yang Dilambung

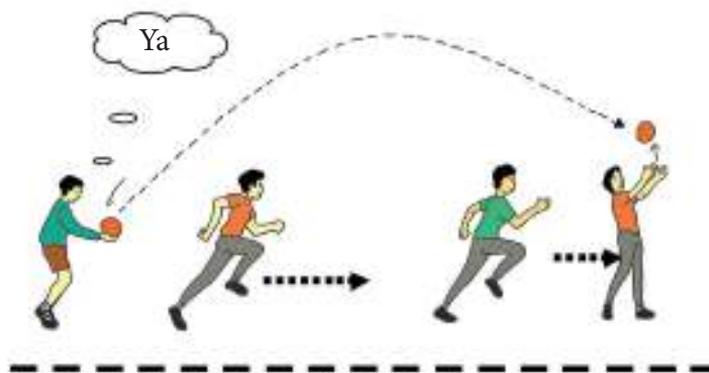
Aktivitas pembelajaran berikut ini diarahkan untuk mengembangkan keterampilan dalam berjalan dengan posisi yang benar, media bola

hanya untuk mengalihkan perhatian saja. Cara pelaksanaan kegiatan berjalan menggunakan bola dapat dilakukan sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berpasangan.

b) Berdiri dalam satu barisan.

c) Tugaskan satu peserta didik melambungkan bola ke depan, dan temannya berjalan ke depan untuk menangkap bola.

d) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran jalan cepat menangkap bola yang dilambungkan

3) Aktivitas Pembelajaran Lomba Jalan Cepat Mengambil Bola dilakukan Berpasangan dan Berhadapan

Aktivitas pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan berjalan dalam bentuk lain adalah lomba jalan cepat mengambil bola/benda, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

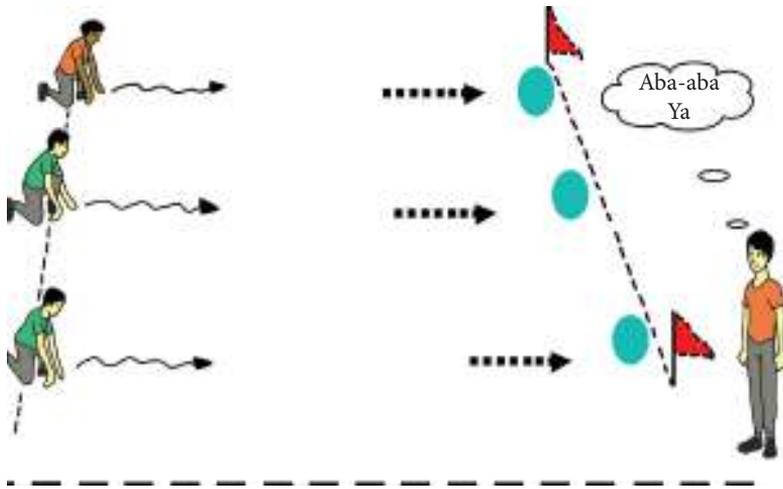
a) Buatlah dua buah garis yang saling berhadapan dengan jarak 15 meter.

b) Satu garis sebagai garis *start* dan satu garis *finish*.

c) Tempatkan bola/sepatu sejumlah peserta yang ikut di garis *finish*.

d) Peserta didik diberbariskan di belakang garis *start*.

e) Setelah aba-aba "ya" dari satu orang maka berlomba jalan cepat mengambil bola/sepatu.

f) Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat mengambil bola

4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat dengan Langkah Lebar

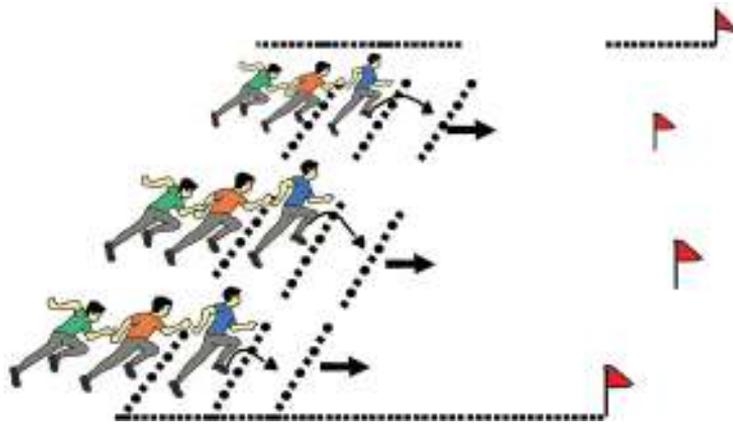
Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan, dilakukan berpasangan dan berkelompok sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

b) Tugaskan peserta didik untuk membuat lintasan lurus menggunakan tali di lapangan permainan dengan panjang 20 meter.

c) Lakukan lomba jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.

d) Saat berjalan badan agak dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.

e) Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran jalan cepat mengikuti lintasan

Kegiatan ini pada dasarnya diperuntukkan untuk memperbaiki pola jalan peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang memiliki pola berjalan yang kurang tepat, misalnya posisi kaki berjalan seperti huruf "V", atau seorang peserta didik laki-laki yang berjalan lemah gemulai, hal ini adalah salah satu tugas pokok guru pendidikan jasmani yaitu memperbaiki cacat tubuh bukan bawaan.

5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Mengikuti Tanda

Jenis aktivitas lain untuk latihan gerak berjalan dapat dilakukan dengan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah, dilakukan berkelompok sebagai berikut.

a) Pelaksanaan kegiatan ini di lapangan terbuka.

b) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.

c) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.

d) Pembelajaran dilakukan ± 2 - 3 menit.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran jalan cepat pada garis lurus mengikuti titik-titik

6) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Berkelompok Menggunakan Tongkat Estafet

Bentuk lain yang dapat dilakukan sebagai aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet, dilakukan berkelompok sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan tangan ke belakang.

b) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.

c) Pembelajaran ini dilakukan selama ± 3 - 4 menit.

Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran jalan cepat formasi berbanjar dengan memberikan tongkat estafet

c. Aktivitas Pembelajaran Berlomba Jalan Cepat

1) Aktivitas Pembelajaran Berlomba Jalan Cepat pada Lintasan Lurus

Sebagai akhir dari pembelajaran jalan cepat, peserta didik akan melakukan perlombaan jalan cepat untuk menerapkan berbagai macam teknik yang telah dipelajari sebelumnya, pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.

b) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.

c) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.

d) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama konsentrasi pada satu kaki kemudian dengan pada kedua belah kaki.

e) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.

2) Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter

Jenis aktivitas berikutnya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam gerak jalan adalah perlombaan gerakan jalan cepat menempuh jarak 200 meter sebagai berikut.

a) Start

Gerakan *start* jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri.

(2) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

(3) Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut.

(a) Pada aba "bersedia", peserta didik menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor.

(b) Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b) Langkah

Gerakan langkah jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Langkahkan kaki kiri ke depan dan mendarat dengan tumit.

(2) Saat tumit sudah menyentuh tanah, dilanjutkan dengan melangkahkan kaki kanan, demikian seterusnya sampai garis *finish*.

c) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan

Gerakan kecondongan badan jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Ayunan lengan arahnya lebih menyerong ke dalam.

(2) Gerakan ayunan lengan seirama dengan langkah kaki.

d) *Finish*

Gerakan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.

(2) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%).

3) Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Jalan Cepat Menempuh Jarak 500 Meter

Bentuk aktivitas jalan cepat dalam bentuk perlombaan gerakan jalan cepat menempuh jarak 500 meter sebagai berikut.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan konstan.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam berntuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan *start* berdiri sampai dengan *finish*.

Gambar 3.7 Aktivitas Pembelajaran perlombaan jalan cepat menempuh jarak 200 m dan 500 m

4) Pertimbangan Teknis Jalan Cepat

a) Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

(1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).

(2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.

(3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.

(4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.

(5) Langkah terlalu pendek.

b) Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

a) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.

b) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.

c) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.

d) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.

e) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

C. Aktivitas Atletik melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

1. Kompetensi Dasar (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3.1 Mengidentifikasikan berbagai kombinasi gerak dasar lari jarak pendek. 3.3.2 Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lari jarak pendek. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lari jarak pendek.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3.1. Melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lari jarak pendek. 4.3.2 Menggunakan berbagai kombinasi gerak dasar lari jarak pendek dalam bentuk bermain sederhana dan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Catatan, indikator tersebut di atas merupakan indikator dari gerak spesifik lari jarak pendek, apabila indikator ini dianggap masih kurang masih sangat terbuka untuk ditambah dan diperkaya oleh guru.

2. Materi Pembelajaran

Tugaskan peserta didik untuk membaca informasi tentang lari estafet sebagai salah satu bagian dari atletik yang ada di dalam buku siswa kelas IX, kemudian untuk melengkapinya ditambah dengan informasi dari media cetak dan elektronik ke dalam sebuah makalah, dikerjakan secara berkelompok.

Lari sambung merupakan olahraga atletik yang tergolong nomor beregu. Lari sambung atau estafet termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Pada nomor ini, tiap regu terdiri atas empat atlet. Sebagai nomor beregu, diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat.

Lari sambung merupakan nomor beregu yang dilakukan secara bersambung (bergantian membawa tongkat dari *start* hingga melewati finis). Nomor lari sambung yang sering diperlombakan, yaitu nomor 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari ke satu kepada pelari berikutnya.

a. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Lari Sambung/Estafet

Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari estafet yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses. Gerak dasar gerakan lari sambung/estafet adalah sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet

Pegangan tongkat estafet bebas, boleh dengan tangan kanan atau kiri menurut kebutuhan. Gerakan memegang tongkat estafet dapat dibedakan menjadi dua.

(a) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika *Start*

Pada pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika *start* lari estafet sebagai berikut.

(1) Memegang tongkat denagn pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.

(2) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah hingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat berat badan di atas garis *start*.

Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran memegang tongkat estafet ketika *start*

(b) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika Akan Memberi Tongkat

Pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika akan memberi tongkat estafet lari estafet sebagai berikut.

Gerakan ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang. Untuk pelari pertama, gerakan ini harus dimulai ketika *start*.

Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran memegang tongkat estafet ketika akan memberi tongkat

Guru mengingatkan pada peserta didik tentang kesalahan yang sering dilakukan saat menerima tongkat estafet, di ataranya adalah sebagai berikut, *start* yang terlambat, terlalu cepat melakukan *start*, lari terlalu ke tengah, dan waktu mengulurkan tongkat ke belakang tangan terlalu goyang.

2) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet

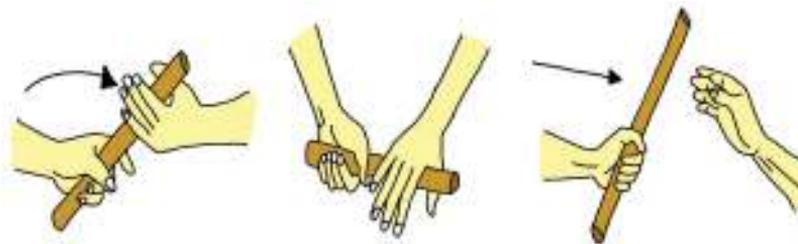
Gerak dasar menerima tongkat estafet, meliputi sebagai berikut.

(a) Aktivitas pembelajaran memberi tongkat estafet cara visual

Cara visual adalah cara menerima tongkat dengan melihat ke belakang sebelum tongkat berpindah tangan dilakukan. Tugaskan peserta didik untuk mengamati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara visual lari estafet sebagai berikut.

(1) Tangan yang menerima harus diluruskan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

(2) Tangan yang menerima tongkat diayunkan ke belakang dengan sikap telapak tangan menghadap ke belakang dan keempat jari terbuka ke arah dalam.

(3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.

Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran menerima tongkat estafet cara visual

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh pemberi tongkat, di antaranya adalah kurang berhati-hati dalam memberi tongkat, sehingga dalam pemberian atau tongkat terlalu jauh, pada watu memberikan tongkat pemberi berada di belakang penerima, tidak di sisi samping sehingga menginjak kaki penerima, pemberi mengayun tangan yang salah, pemberi tongkat tidak memberi isyarat (tidak berteriak, yak) kepada penerima tongkat, dan pemberi tongkat mengurangi kecepatannya pada saat akan mengayunkan tongkat. Hal ini harus menjadi perhatian bagi guru selama pembelajaran memberi dan menerima tongkat estafet.

(b) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet Cara Non-visual

Cara nonvisual adalah teknik menerima tongkat dengan cara tidak menoleh ke belakang ketika tongkat berpindah tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut. Tugaskan peserta didik untuk mengamati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara nonvisual lari estafet sebagai berikut.

(1) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang atas, telapak tangan menghadap atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

(2) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

(3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang pinggul, dengan telapak tangan menghadap dalam dan jari-jari agak ditekuk, sedangkan ibu jari dibuka.

Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran menerima tongkat estafet cara nonvisual

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Penyerahan Tongkat Estafet

Pada dasarnya prinsip dasar nonvisual dan visual hampir sama. Perbedaannya terutama pada nama dan cara penerimaan tongkat. Pada cara nonvisual, penerimaan tongkat tidak melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 100 m, sedangkan pada cara visual, penerimaan tongkat melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 400 m.

Perbedaan ini disebabkan karena pada lari 4 x 100 m waktu per satu detik pun sangat berharga sebab jarak tempuh tiap pelari hanya 100

m sampai 130 m sehingga waktu yang sesaat itu dapat dimanfaatkan lawan untuk mendahuluinya. Lain halnya dengan jarak 4 x 400 m, jarak tempuh tiap pelari 400 m sampai dengan 430 m sehingga apabila ada waktu sesaat untuk melihat ke belakang tidak akan terlalu berpengaruh. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam nomor lari estafet adalah sebagai berikut.

(a) Aktivitas Pembelajaran bagi Penerima Tongkat Estafet

(1) Tentukanlah tanda setepat-tepatnya sesuai hasil latihan.

(2) Lakukan *start* tepat pada waktu pemberi sampai tanda, jangan terlalu cepat atau terlalu tambat.

(3) Lakukan *start* secepat-cepatnya agar segera mencapai kecepatan tertinggi.

(4) Waktu tangan diulurkan ke belakang, tangan jangan goyang/ bergerak.

(5) Apabila terlalu awal melakukan *start* dan setelah kira-kira 10 m belum terkejar, hendaknya kecepatan larinya dikurangi sedikit sehingga dapat menerima tongkat sebelum melewati batas daerah pertukaran tongkat. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak apalagi berhenti.

(6) Agar tidak melewati batas daerah pertukaran tongkat, hendaknya *start* dilakukan 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.

(b) Aktivitas Pembelajaran bagi Pemberi Tongkat Estafet

(1) Jangan sampai terjadi kegagalan dalam pemberian tongkat.

(2)Apabila pemerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menabraknya, tetapi larilah di samping penerima dan jangan tergesa-gesa memberikan tongkat sebelum penerima siap menerima tongkat dengan baik.

(3) Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan sebelum yakin tongkat itu telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit di lintasannya sendiri agar tidak mengganggu pelari regu lain.

Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran penyerahan tongkat estafet

4) Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet

(a) Aktivitas Pembelajaran Berlari Mengelilingi Lapangan

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berlari pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah lari estafet sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok (masing-masing kelompok empat orang).

(2) Pembelajaran dilakukan dengan berlari mengitari lapangan basket/voli/sepak bola, halaman sekolah, atau yang lainnya.

(3) Pembelajaran dilakukan ± 2 – 3 menit.

Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran berlari mengelilingi lapangan

(b) Aktivitas Pembelajaran Berlari Berkelompok 4 – 7 Orang dalam Satu Formasi Berbanjar Menggunakan Tongkat Estafet

Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berkelompok 4 – 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet lari estafet sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.

(2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.

(3) Pembelajaran ini dilakukan selama ± 2 - 3 menit.

Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran berlari formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet

5) Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet Bentuk Perlombaan

Berikut ini peserta didik akan mencoba menerapkan teknik spesifik lari estafet dalam aktivitas perlombaan lari sambung/estafet sebagai berikut. Dalam sebuah perlombaan lari estafet, haruslah disusun suatu urutan tertentu di antara para pelari agar regu dapat memenangkan lomba. Susunan urutan pelari adalah sebagai berikut.

1) Pelari pertama

Pelari pertama harus mempunyai kemampuan berikut ini.

a) Mempunyai kemampuan *start* yang baik dan dapat melakukan lari dengan baik di tikungan.

b) Mempunyai kemampuan lari dengan kecepatan yang tinggi, tetapi daya tahannya kurang apabila dibandingkan pelari lainnya.

2) Pelari kedua

Pelari kedua harus mempunyai kemampuan berikut ini.

a) Terampil dan bertanggung jawab sebab mempunyai tugas ganda, yaitu sebagai penerima dan pemberi tongkat.

b) Mempunyai daya tahan yang baik karena harus menempuh jarak 120 m sampai 130 m.

c) Pelari kedua dipilih dari pelari yang kurang memiliki kemampuan di tikungan.

4) Pelari ketiga

Pelari yang mempunyai kemampuan di tikungan dengan baik, memiliki daya tahan yang baik, dan memiliki tanggung jawab yang besar karena harus menerima dan memberikan tongkat.

5) Pelari keempat

Pelari keempat mempunyai kemampuan sebagai berikut.

a) Pelari yang tercepat.

b) Pelari yang mempunyai semangat tinggi karena sebagai penentu kalah atau menang dari regunya.

Susunan pelari harus diatur sedemikian rupa berdasarkan teori dan hasil praktik di lapangan. Akan tetapi, jika tidak dilatih dengan baik dan terprogram, akan mendapat hasil yang tidak sesuai dengan keinginan. Latihan harus dimulai secara beetahap dari jarak yang lebih pendek menuju jarak yang sebenarnya, misalnya dari jarak 4 x 200 m, 4 x 300 m, kemudian sampai jarak 4 x 400 m, dan dilakukan secara berulang-ulang.

Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran pergantian tongkat estafet

D. Aktivitas Atletik melalui Aktivitas Lompat Jauh

1. Kompetensi Dasar (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3.1 Mengidentifikasikan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3.1. Melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh. 4.3.2 Menggunakan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh dalam bentuk bermain sederhana dan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Catatan, indikator tersebut di atas merupakan indikator dari gerak spesifik lompat jauh, apabila indikator ini dianggap masih kurang masih sangat terbuka untuk ditambah dan diperkaya oleh guru.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putera maupun puteri. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pelompat harus memiliki dan dapat memadukan kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang diwujudkan dalam satu rangkaian pada lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

a) Aktivitas Pembelajaran Awalan dan Menolak Melalui Atas Boxs

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

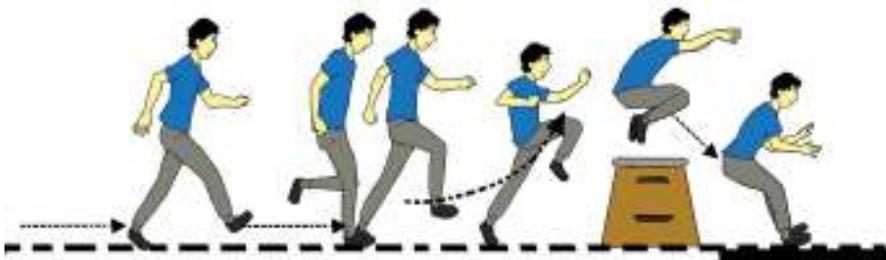
Salah satu bentuk aktivitas pembelajaran awalan dan menolak dapat menggunakan peti lompat dalam lompat jauh sebagai berikut.

(1) Permainan ini sebaiknya dilakukan bersama seluruh peserta didik.

(2) Tempatkan sebuah peti lompat di lapangan permainan.

(3) Berdiri di sisi peti lompat, ambil langkah mundur hitungan ganjil.

(4) Tahap awal ambil ancang-ancang dengan cara berjalan, kemudian dengan tumpuan satu kaki melompat melewati peti lompat.

(5) Lakukan latihan ini berulang kali, hingga menemukan cara yang tepat buatmu.

Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran lompat jauh awalan dan menolak melewati boxs

Di dalam pembelajaran ini, satu hal yang yang harus disampaikan oleh guru adalah peserta didik dapat menemukan kaki yang terkuat yang miliki, tahap awal latihan tugaskan pada mereka untuk melakukan dengan tolakan kaki kiri, setelah itu amati hasilnya, kemudian setelah itu coba dengan tumpuan menggunakan kaki kanan. Setelah itu pada akhirnya peserta didik membandingkan hasil lompatannya, mana yang lebih jauh hasilnya apakah dengan tumpuan kaki kiri atau kanan. Maka yang digunakan untuk menumpu adalah kaki yang terkuat.

Harapannya dari kegiatan ini adalah peserta didik memahami bahwa antara kaki kiri dan kanan memiliki kekuatan yang berbeda dalam menumpu.

b) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah dan Menolak Melewati Tali

Apabila di sekolah tidak tersedia peti lompat, maka untuk latihan tolakan dalam melompat dapat dilakukan dengan seutas tali, cara

melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melangkah dan menolak melewati tali dalam lompat jauh sebagai berikut.

(1) Permainan ini sebaiknya dilakukan oleh seluruh peserta didik.

(2) Tugaskan peserta didik untuk membentangkan seutas tali di lapangan permainan dengan ketinggian 50 cm.

(3) Berdiri di sisi tali, ambil langkah mundur hitungan ganjil.

(4) Tahap awal ambil ancang-ancang dengan cara berjalan, kemudian dengan tumpuan satu kaki melompat melewati tali.

(5) Lakukan latihan ini berulang kali, hingga peserta didik menemukan cara yang tepat.

Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran lompat jauh langkah dan menolak melewati tali

c) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah, Menolak, dan Posisi Badan di Udara

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang gerakan melangkah, menolak, dan posisi badan di udara lompat jauh sebagai berikut.

(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.

(2) Sebelum melakukan latihan ini, gantungkan sebuah bola pada seutas tali, ketinggian bola diperkirakan sekitar 1,5 meter

(3) Jika pada bak lompatan belum ada papan tolakan, maka buatlah dengan tanda dari taburan kapur.

(4) Berdiri menghadap ke bak lompat, kemudian ambil langkah mundur hitungan ganjil, misalnya 7, 9, atau 11 langkah.

(5) Titik langkah terakhir merupakan titik awal mengambil ancang-ancang.

(6) Pada titik ancang-ancang ini letakkan kaki yang terkuatmu di depan dengan posisi melangkah.

(7) Mulai berlari pelan kemudian makin lama makin cepat, tumpukan kaki terkuatmu di papan lompatan dan melayang ke atas.

(8) Saat melayang ke atas dorongkan dada ke depan hingga mengenai bola yang digantung.

(9) Mendarat dengan kedua kaki mengeper.

Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran lompat jauh langkah, menolak, dan posisi badan di udara

2. Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Lompat Jauh Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Setelah peserta didik mempelajari semua komponen keterampilan lompat jauh, sekarang tugaskan mereka untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari tersebut dalam lompat jauh gaya melenting sebagai berikut.

a) Untuk permainan ini sarana yang dibutuhkan adalah bak lompat jauh.

b) Sebelum melakukan latihan lompat jauh gemburkan dulu pasir yang ada di dalam bak lompat.

c) Lakukan keterampilan gerak mulai dari mengambil ancang-acang, menolak, melayang, dan mendarat dalam satu kesatuan gerak.

d) Ukur berapa jauh lompatan satu peserta didik, bandingkan dengan peserta didik yang lain.

Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya melenting

3. Kesalahan dan Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

a) Kesalahan dalam Lompat Jauh

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

(1) Kurangnya kecepatan lari.

(2) Langkah tidak tetap jaraknya.

(3) Pada empat langkah terakhir terlalu terburu-buru.

(4) Tolakan kurang keras.

(5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.

(6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.

(7) Selalu mendarat dengan pantat.

b) Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

(1) Kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari sprint sebanyak mungkin.

(2) Tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh, maka untuk memperbaikinya harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot kaki dan tungkai bagian bawah.

(3) Agar mendarat tidak pada pantat, maka ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan diarahkan dengan cepat ke depan.

4. Peraturan Lompat Jauh

a) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.

b) Panjang papan tolakan 1,22 ; lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.

c) Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah dalam menolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.

d) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m, jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.

e) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.

f) Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/ pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.

E. Aktivitas Atletik melalui Aktivitas Lempar Cakram

1. Kompetensi Dasar (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan

dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 3.3.1 Mengidentifikasikan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram. 3.3.2 Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram.	sederhana dan atau tradisional. 4.3.1. Melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram. 4.3.2 Menggunakan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram dalam bentuk bermain sederhana dan dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Materi Pembelajaran

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Pada acara Olimpiade sejak 708 Sebelum Masehi, lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (pentatlon). Pada permulaannya, cakram terbuat dari batu terupam halus, dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa. Cara melakukan lemparan pada mulanya menirukan nelayan yang melempar jaringnya berulang-ulang. Kemudian ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan.

Dalam suatu perlomban atletik nomor lempar cakram, atlet yang dinyatakan juara adalah yang mendapat lemparan terjauh. Untuk memperoleh lemparan yang sejauh-jauhnya maka harus melempar dengan kecepatan maksimal, mengerahkan tenaga sebesar mungkin, dan mengambil sudut lemparan yang baik/benar yaitu lebih kurang 45^{o}.

3. Alat dan Sektor/Lapangan Lempar Cakram

a) Alat

Bahan cakram terbuat dari kayu atau bahan lain dengan bingkai dari metal. Bingkai berbentuk lingkaran penuh, dan tepat di tengah-tengah cakram ada beban yang dapat dilepas-pindahkan.

Ukuran cakram

- Berat cakram untuk putra: 2 kg dengan garis tengah: 219-221 mm.
- Berat cakram untuk putri: 1 kg dengan garis tengah: 180-182 mm.

b) Sektor/Lapangan Lempar Cakram

(1) Lingkaran untuk melempar berdiameter 2,50 meter dalam perlombaan yang resmi terbuat dari metal atau baja.

(2) Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal, dan lain-lain. Lingkaran lemparan dikelilingi oleh sangkar/pagar kawat untuk menjamin keselamatan petugas, peserta, dan penonton.

(3) Bentuk huruf seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sektor lemparan dibatasi oleh garis yang berbentuk sudut 40 derajat di pusat lingkaran

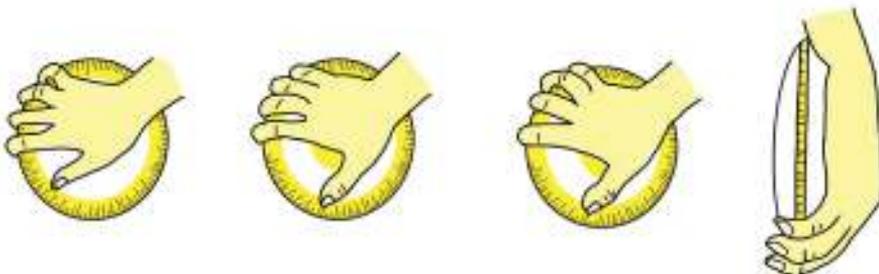
4. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Lempar Cakram

1) Aktivitas Pembelajaran Cara Memegang Cakram

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang cara memegang cakram lempar cakram sebagai berikut.

(a) Cakram dipegang dengan disangga oleh jari-jari tangan dan menekuk ruas pertama/paling ujung tiap-tiap jari (kecuali ibu jari).

(b) Jarak antara jari yang satu dengan jari lainnya agak renggang.

(c) Badan cakram menempel pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit agak ke belakang.

Gambar 3.20 Aktivitas pembelajaran cara memegang cakram

2) Aktivitas Pembelajaran Persiapan Awal Melempar Cakram

Gerakan persiapan awal melempar cakram sebagai berikut.

(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan mengambil posisi membelakangi sektor lemparan.

(b) Kemudian kaki renggang selebar badan, lutut sedikit ditekuk, berat badan berada di kedua kaki.

(c) Selanjutnya cakram diayun-ayunkan ke kanan belakang dan kemudian ke kiri berulang-ulang dengan tujuan untuk mengatur konsentrasi.

Gambar 3.21 Aktivitas pembelajaran gerakan persiapan awal melempar cakram

3) Aktivitas Pembelajaran Awalan Berputar Melempar Cakram

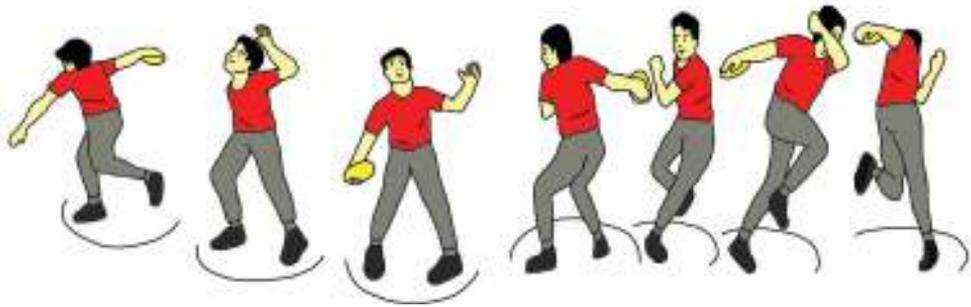
Aktivitas pembelajaran gerakan awalan berputar melempar cakram sebagai berikut.

(a) Posisi awal berdiri, kaki direnggangkan selebar bahu, dan membelakangi arah lemparan.

(b) Pegang cakram dengan tangan kanan dan letakkan di bahu kiri.

(c) Gerakan diawali dengan meliukkan badan ke kiri dan ke kanan 2 kali.

(d) Pada liukan ketiga putar badan hingga menghadap arah lemparan sambil melepaskan cakram dari tanganmu.

(e) Gerakan terakhir langkahkan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan.

Gambar 3.22 Aktivitas pembelajaran gerakan awal berputar melempar cakram

a. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lempar Cakram

1) Aktivitas Pembelajaran 1

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 1 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

(a) Posisi awal berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, dan badan sedikit condong ke depan.

(b) Pegang cakram dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu kiri.

(c) Ayunkan lengan lempar dari belakang ke depan, gelindingkan cakram di tanah pada satu garis lurus serta perlu diperhatikan lengan lempar harus lurus.

Gambar 3.23 Aktivitas pembelajaran 1 lempar cakram

2) Aktivitas Pembelajaran 2

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 2 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

(a) Sikap awal seperti pada latihan 1.

(b) Biarkan cakram berputar di udara sebentar sebelum jatuh pada bagian pinggir cakram dan bergulir ke depan.

(c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

Gambar 3.24 Aktivitas pembelajaran 2 lempar cakram

3) Aktivitas Pembelajaran 3

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 3 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

(a) Buat tanda garis di tanah, berdiri dengan kaki terbuka dan tumit kaki kanan pada garis serta kaki kiri sedikit ke kiri arah dari garis.

(b) Angkatlah cakram pada tangan kiri di depan dada, tangan kanan di atas cakram.

(c) Ayunkan cakram ke belakang dengan lengan lurus dan berporos putar pada kaki.

(d) Kemudian berputar ke depan dengan cepat dan lemparan cakram dengan meluruskan kaki kanan terakhir dari lemparan.

Gambar 3.25 Aktivitas pembelajaran 3 lempar cakram

4) Aktivitas Pembelajaran 4

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 4 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

Gambar 3.26 Aktivitas pembelajaran 4 lempar cakram

(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan sikap permulaan seperti pada latihan 3.

(b) Kemudian kaki kiri diangkat dari tanah pada saat tubuh berputar ke belakang dan letakkan di tanah kembali pada saat tubuh berputar ke depan untuk melempar.

(c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

5) Aktivitas Pembelajaran 5

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 5 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

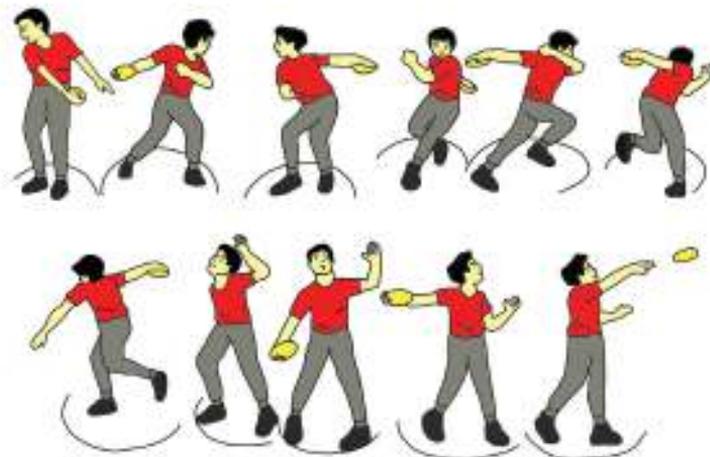
(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri satu kaki di depan dan dorong kaki kiri searah dengan lemparan dan mendarat dengan kaki kanan.

(b) Pada saat bersamaan lakukan putaran agar dapat menumpu dalam posisi melempar.

(c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

Gambar 3.27 Aktivitas pembelajaran 5 lempar cakram

b. Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Lempar Cakram Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Pada sesi pembelajaran terakhir, tugaskan peserta didik untuk menerapkan seluruh keterampilan gerak melemparkan cakram mulai dari mengambil ancang-ancang, melepaskan cakram, dan gerak akhir aktivitas pembelajaran perlombaan lempar cakram menggunakan peraturan dimodifikasi sebagai berikut.

Gambar 3.28 Aktivitas pembelajaran perlombaan lempar cakram menggunakan peraturan dimodifikasi

Setelah peserta didik mempelajari berbagai keterampilan gerak atletik, seperti gerak spesisifik jalan, lari, lompat, dan lempar, pada kegiatan terakhir tugaskan mereka untuk membuat kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran.

c. Hal-Hal Penting dalam Lempar Cakram

1) Hal-Hal Yang Harus Dihindarkan dalam Lempar Cakram

(a) Jatuh ke belakang pada awal putaran.

(b) Berputar di tempat (seperti gasing).

(c) Membungkukkan badan ke depan (dipatahkan pada pinggang).

(d) Melompat tinggi di udara.

(e) Terlalu tegang di kaki.

(f) Penempatan kaki yang salah dalam hubungan dengan garis lemparan.

(g) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.

(h) Mendahului lemparan dengan lengan (ini termasuk mematahkan/ pembengkokan di pinggang dan membungkukkan badan ke depan atau terlalu ke kiri).

2) Hal-Hal yang Harus Diutamakan dalam Lempar Cakram

(a) Berputarlah dengan baik.

(b) Doronglah cakram melewati lingkaran.

(c) Dapatkan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.

(d) Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.

(e) Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara aktif di atas (jari-jari tersebut).

(f) Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.

F. Contoh Penilaian Pembelajaran Aktivitas Atletik melalui Aktivitas Jalan Cepat

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran atletik melalui jalan cepat, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar jalan cepat. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar jalan cepat.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar jalan cepat. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar jalan cepat.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar jalan cepat. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar jalan cepat.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

(4) lutut agak bengkok.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor baik jika:

(1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung

(2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.

(3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

(1) saat berlari badan rileksi.

(2) kepala segaris punggung.

(3) pandangan ke depan.

(4) badan condong ke depan.

Skor cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

Penilaian hasil gerak dasar jalan cepat menempuh jarak 3.000 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 3.0000 m dengan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.

(3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*		
.... ≤ 20 menit	.... ≤ 25 menit	86 - 100	Sangat Baik
21 – 22 menit	26 – 27 menit	71 - 85	Baik
23 – 24 menit	28 – 29 menit	56 - 70	Cukup
…… ≥ 26 menit	…… ≥ 31 menit	.... ≤ 55	Kurang

G. Contoh Penilaian Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lari Sambung/Estafet

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran lari sambung estafet, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar lari sambung/estafet. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar lari sambung/estafet.	

2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar lari sambung/estafet. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lari sambung/estafet.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar lari sambung/estafet. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lari sambung/estafet.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari sambung estafet.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* sambung/estafet yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap gerakan kaki			
2.	Sikap gerakan ayunan lengan			
3.	Sikap posisi badan			
	Skor Maksimal (9)			

3) Penskoran

a) Sikap gerakan kaki

Skor baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

(4) lutut agak bengkok.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap gerakan lengan

Skor baik jika:

(1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

(2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.

(3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

(1) saat berlari badan rileks.

(2) kepala segaris punggung.

(3) pandangan ke depan.

(4) badan condong ke depan.

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* sambung/estafet.

Penilaian hasil gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.

(3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
.... ≤ 17 detik	.... ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik

18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
…… ≥ 20.00 detik	…… ≥ 23.00 detik	…..... ≤ 55	Kurang

I. Contoh Penilaian Pembelajaran Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Lompat Jauh

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran lompat jauh, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar lompat jauh. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar lompat jauh. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar lompat jauh. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses kombinasi gerak dasar awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja.

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan kombinasi gerak dasar awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Kaki tumpuan			
2.	Posisi badan saat di udara			
3.	Posisi mendarat			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

1. Tumpuan

   Skor baik jika:

   (a) mengambil ancang-ancang.

   (b) melangkah lebar dan cepat.

   (c) menempatkan kaki tumpu pada balok lompatan gerak.

   Skor cukup jika: hanya dua kriteria dilakukan dengan benar.

   Skor kurang jika : hanya satu kriteria gerak dilakukan secara benar.

2. Posisi badan di udara

   Skor baik jika:

   (a) badan melentang dan kedua tangan mengayun ke atas.

   (b) pandangan mendongak ke atas.

   (c) kedua tungkai diayunkan bersamaan ke depan.

   Skor cukup jika: hanya dua kriteria gerak dilakukan dengan benar.

   Skor kurang jika: hanya satu kriteria gerak dilakukan dengan benar.

3. Posisi mendarat

   Skor baik jika:

   (a) kedua telapak kaki mendarat bersamaan.

   (b) mendorongkan badan ke depan.

   Skor cukup jika: hanya satu kriteria gerak dilakukan dengan benar.

   Skor kurang jika: mendarat dengan pantat.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak dasar lompat jauh dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan lompat jauh.

(3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*		
…… ≥ 4.00 meter	…… ≥ 3.50 meter	86 - 100	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	71 - 85	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	56 - 70	Cukup
…… ≤ 2.99 meter	…. ≤ 2.49 meter	…….. ≤ 55	Kurang

J. Contoh Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Lempar cakram

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran lempar cakram, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar lempar cakram. b. Sebutkan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar lempar cakram. b. Jelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar lempar cakram. b. Jelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lempar cakram.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses kombinasi gerak dasar lempar cakram.

1) Jenis/teknik penilaian: unjuk kerja.

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan kombinasi gerak dasar lempar cakram yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan.

b) Rubrik penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap gerakan kaki			
2.	Sikap gerakan ayunan lengan			
3.	Sikap posisi badan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

a) Sikap awal

Nilai 3 jika:

(1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(2) badan condongkan ke depan.

(3) pandangan ke depan.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap gerakan menolak peluru

Nilai 3 jika:

(1) cakram dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.

(2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.

(3) badan dicondongkan ke depan.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap posisi badan

Nilai 3 jika:

(1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.

(2) badan dicondongkan ke depan.

(3) tangan yang digunakan untuk lempar cakram ikut menjaga keseimbangan.

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil kombinasi gerak dasar lempar cakram.

Penilaian hasil gerak lempar cakram

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak dasar lempar cakram dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lempar cakram).

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan cakram.

(3) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan cakram yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 12 meter	…… ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11.99 meter	10.00 – 10.99 meter	71 - 85	Baik
10.00 – 10.99 meter	9.00 – 9.99 meter	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 9.99 meter	…….. ≤ 8.99 meter	…….. ≤ 55	Kurang

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai aktivitas pembelajaran atletik antara lain: jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan lempar cakram memperkuat pemahaman dan penerapan gerak spesifik aktivitas atletik. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak aktivitas atletik sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab IV

Aktivitas Bela Diri

Pada Bab IV ini peserta didik akan mempelajari tentang aktivitas bela diri. Seni bela diri merupakan satu kesenian yang muncul sebagai cara bagi seseorang untuk mempertahankan diri. Perkembangan seni bela diri berawal dari medan perang. Bisa dikatakan seni bela diri terdapat di mana-mana. Di belahan dunia manapun, pasti ditemukan seni bela diri. Di setiap negara pasti ada bela diri dengan ciri khas masing-masing.

Berikut ini adalah beberapa seni bela diri dari beberapa negara, seperti kungfu dari Negara Tiongkok, jujitsu dari negara Jepang, taekwondo dari negara Korea, Capoeira dari negera Brazil, pencak silat dari Indonesia, dan banyak negara lain yang memiliki seni bela diri yang lain.

Pada bab ini akan dijelaskan tentang olahraga bela diri tradisional kita yakni Pencak Silat. Aliran seni bela diri tradisional yang berkembang di Indonesia. Nama "pencak" digunakan di Jawa, sedangkan "silat" digunakan di Sumatra, Semenanjung Malaya, dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah "pencak" lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan "silat" adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan.

Pencak silat pun juga sudah mulai dipertandingkan di berbagai ajang kompetisi besar contohnya Sea Games dan Olimpiade. Pencak silat juga mempunyai banyak aliran contohnya Silat Harimau, Merpati Putih, Bakti Negara, Tapak Suci, Perisai Diri, Setia Hati, dan masih banyak lagi yang berkembang. Bela diri ini pun tidak hanya berkembang di Indonesia, tetapi hingga ke Mancanegara contohnya Belgia, Belanda, Amerika, dan lain-lain.

Masih banyak orang yang beranggapan bahwa berlatih bela diri sama dengan berlatih kekerasan. Karena di sana diajarkan cara memukul, menendang, menyerang, menghindar, dan menangkis. Namun, anggapan tersebut tidak tepat, karena manfaat berlatih bela diri itu banyak sekali. Bahkan pada tingkatan tertentu sebuah perguruan bela diri mulai mengajarkan filosofi yang terkandung dalam setiap jurus yang dipelajari dan aplikasi filosofi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti jangankan menyakiti seseorang dengan

memukul atau menendang, menyakiti seseorang dengan bahasa verbal saja bisa berurusan dengan hukum. Sehingga manfaat untuk olahraga, prestasi, dan pengembangan ini justru menonjol.

Satu hal yang perlu disampaikan kepada peserta didik bahwa pembelajaran seni bela diri pencak silat ini jangan digunakan untuk berkelahi dan menyakiti orang lain.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni bela diri. 3.4.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat. 3.4.2. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat. 3.4.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat.	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni bela diri. 4.4.1. Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat. 4.4.2. Menggunakan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat dalam bentuk pertarungan sederhana dan peraturan yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Bela Diri melalui Aktivitas Pencak Silat

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat.
2) Video pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat.

b. Alat dan Bahan

1) Ruangan atau halaman sekolah
2) Arena pencak silat
3) Goong
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik aktivitas pencak silat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas pencak silat.

Akhir dari pembelajaran gerak variasi dan kombinasi aktivitas pencak silat yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar olahraga bela diri melalui bela diri pencak silat.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak dasar pencak silat, memahami karakter serangan dan pertahanan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pertandingan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pencak Silat

Orang yang hidup di dekat hutan-hutan mempunyai cara membela diri yang khusus untuk menghadapi binatang-binatang buas. Mereka

menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan binatang yang ada di alam sekitarnya, seperti: gerakan kera, harimau, ular, burung garuda dan sebagainya. Begitu juga orang-orang yang tinggal di daerah pegunungan dan daerah pesisir mempunyai pembelaan diri yang sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Cara-cara pembelaan diri terus berkembang dengan ciri-ciri khusus dengan mengolah ketrampilan menggunakan senjata seperti: tombak, keris, golok dan senjata-senjata tajam lainnya. Melalui para pendekar, yaitu orang-orang yang menguasai ilmu pembelaan diri, pembelaan diri bangsa Indonesia terus berkembang. Kemudian terciptalah aliran-aliran bela diri yang masing-masing mempunyai ciri-ciri khas.

Dengan adanya hubungan antar penduduk, terjalin pulalah pengetahuan pembelaan diri sehingga ilmu bela diri yang ada bertambah maju, yang kemudian menjadi kekuatan utama bagi berkembangnya kerajaan-kerajaan di Indonesia. Karena cipta budaya yang tinggi yang dimiliki oleh nenek moyang kita, maka bela diri yang berkembang pada saat itu mempunyai unsur kesenian serta pengolahan jiwa dan kerohanian.

Untuk menjadi peserta didik berprestasi tinggi tidaklah mudah. Kita harus belajar keras dan disiplin dengan bimbingan seorang guru atau pelatih yang dilakukan secara perorangan dan berkelanjutan. Selain itu, peserta didik harus didasari mental yang baik, disiplin, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepribadian, pola hidup teratur, dan sifat pembela dalam kebenaran. Selain itu, peserta didik harus mempelajari teknik dasar dan teknik pencak silat secara tekun sehingga dapat menerapkan sebagaimana mestinya.

Dalam bab ini, kita akan mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya. Diharapkan para peserta didik dapat lebih mudah memahami variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari

karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Rangkaian Tunggal

Aktivitas pembelajaran ke-1 yang akan dipelajari adalah variasi dan kombinasi gerak rangkaian tunggal seni bela diri pencak silat, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Aktivitas Pembelajaran Jurus Pertama

Pada Gambar 4.1, gambar ini memuat tentang jurus pertama yang akan dipelajari dalam bela diri pencak silat, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran jurus pertama rangkaian tunggal dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Lakukan posisi awal, yaitu berdiri tegak, kedua tangan mengepal di depan dada.

(2) Tekuk kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan mengepal di pukulan ke depan.

(3) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan memukulkan siku tangn kana ke kanan. Lakukan pula ke kiri dengan gerakan yang sama.

(4) Kembali ke sikap awal.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran jurus 1rangkaian perorangan

Untuk memudahkan melakukan latihan ini, tugaskan peserta didik untuk berlatih di rumah di depan kaca, sehingga gerakan yang dilakukan dapat diamati secara langsung. Sebaiknya untuk latihan ini dilakukan secara berpasangan, satu orang mengamati dan satu orang yang melakukan, dan apabila ada kekurang, tepatan langsung dibetulkan.

b) Aktivitas Pembelajaran Jurus Kedua

Setelah jurus pertama dipelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang coba dilakukan jurus ke-2 yaitu jurus kedua rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat dicermati Gambar 4.2, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

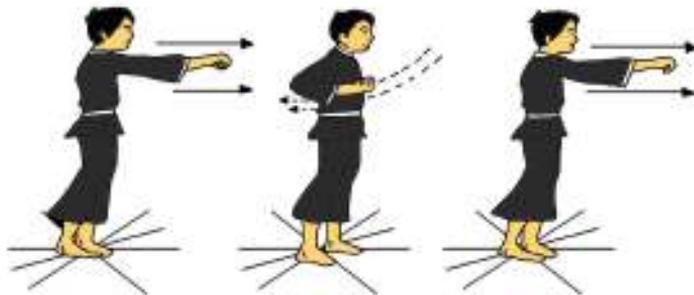
(1) Posisi awal berdiri tegak kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan mengepal di samping badan

(2) Hitungan 1, kaki kanan melangkah ke samping kanan bersamaan kedua tangan dipukulkan ke depan lurus

(3) Hitungan 2, tarik kedua lengan bersamaan seperti sikap awal sambi menarik kaki kanan seperti sikap awal

(4) Hitungan 3, kaki kiri melangkah ke samping kiri bersamaan kedua tangan dipukulkan ke depan lurus

(5) Hitungan 4, tarik kedua lengan bersamaan seperti sikap awal sambil menarik kaki kiri seperti sikap awal

(6) Lakukan gerak ini berulang kali.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran jurus 2 rangkaian perorangan

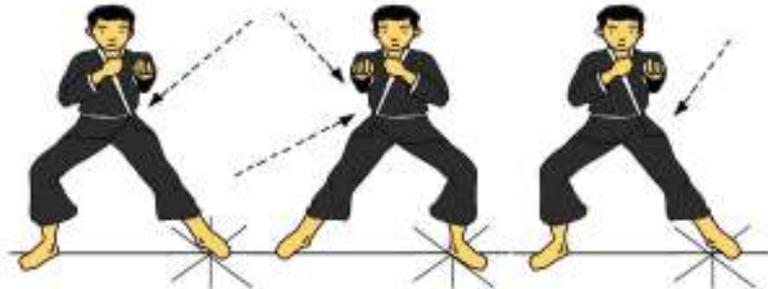
c) Aktivitas Pembelajaran Jurus Ketiga

Setelah jurus kedua dipelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang tugaskan peserta didik untuk lakukan jurus ke-3 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat dicermati Gambar 4.3, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

(1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki dirapatkan dan lutut agak ditekuk kedua tangan siaga di depan dada

(2) Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan lutut agak direndahkan dan tangan kiri memukul lurus ke depan.

(3) Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke samping kiri bersamaan lutut agak direndahkan dan tangan kanan memukul lurus ke depan.

(4) Lakukan gerak tersebut sampai ada kemajuan

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran jurus 3 rangkaian perorangan

Untuk lebih meningkatnya keterampilanmu, coba lakukan keterampilan memukul lurus ke depan bersama temanmu, temanmu yang mengamti gerakannya, hasil pengamatannya dikomunikasikan denganmu apa sudah kelihatan bagus gerakannya atau belum, jika belum bagus langsung diperbaiki berdasarkan saran dari terman. Tugaskan peserta didik berlatih secara berpasangan, satu sebagai pelaksana gerak dan satu orang sebagai pengamat, dan saling memberikan masukan selama latihan.

d) Aktivitas Pembelajaran Jurus Keempat

Setelah jurus ketiga dipelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang tugaskan peserta didik untuk lakukan jurus ke-4 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat dicermati Gambar 4.4, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

(1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki dirapatkan dan lutut agak ditekuk kedua tangan siaga di depan dada

(2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke samping kiri bersamaan menyabetkan tangan kiri

(3) Hitungan 2: sabetkan siku tangan kanan depan sebagai tangkisan sambil memutar posisi tubuh ke kiri

(4) Hitungan 3: langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan menyabetkan tangan kanan

(5) Hitungan 4: sabetkan siku tangan kiri depan sebagai tangkisan sambil memutar posisi tubuh ke kanan

(6) Posisi akhir kembali pada sikap awal.

Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran jurus 4 rangkaian perorangan

Untuk lebih meningkatnya keterampilan peserta didik, tugas pada mereka untuk melakukan latihan secara berpasangan. Satu orang sebagai pelaksana gerak dan satu orang sebagai pengamat, dan saling memberikan saran perbaikan.

e) Aktivitas Pembelajaran Jurus Kelima

Setelah jurus keempat dipelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang tugaskan peserta didik untuk lakukan jurus ke-5 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat dicermati Gambar 4.5, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

(1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua lutut agak ditekuk, kedua lengan siaga di depan badan.

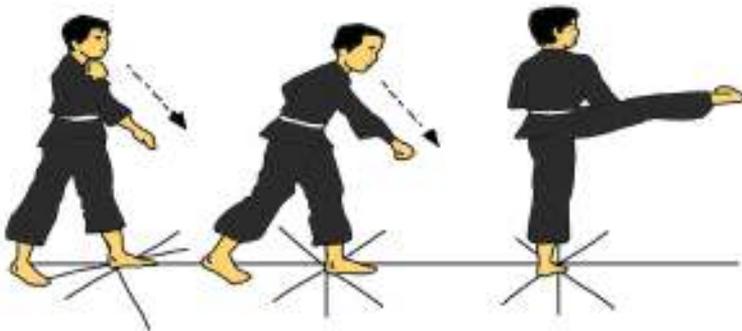
(2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan memukul menggunakan tangan kanan ke depan.

(3) Hitungan 2: putar tubuh ke kiri dengan tumpuan kaki kiri bersamaan menendang kaki kanan ke samping kiri.

(4) Hitungan 3: kembali ke posisi awal.

(5) Hitungan 4: langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan memukul menggunakan tangan kiri ke depan.

(6) Hitungan 5: putar tubuh ke kanan dengan tumpuan kaki kanan bersamaan menendang kaki kiri ke samping kanan.

(7) Lakukan latihan ini sampai teramati peserta didik lancar melakukannnya.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran jurus 5 rangkaian perorangan

2) Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan

Berikut ini anak mempelajari tentang variasi dan kombinasi serangan. Terdapat berbagai jenis latihan untuk mengembangkan keterampilan ini, di antaranya adalah sebagai berikut.

a) Aktivitas Pembelajaran Menggoyahkan Pertahanan Lawan

Bentuk latihan untuk menggoyahkan pertahanan lawan ini, merupakan salah satu cara di antara cara yang ada, cara melakukannya sebagai berikut.

(1) Lakukan sikap pasang.

(2) Alihkan perhatian lawan dengan cara mengarahkan dua jari tangan kiri ke arah mata lawan.

(3) Saat perhatian lawan dialihkan dan dia berusaha untuk mengelak, maka secara bersamaan serang dengan pukulan siku pada bagian ulu hatinya dan disusul dengan tendangan samping.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran menggoyahkan pertahanan lawan

Untuk mengalihkan perhatian lawan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara selain yang dicontohkan tadi, misalnya dengan menendang kaki, melangkah maju sambil memukul sebagai pancingan.

b) Aktivitas Pembelajaran Melakukan Serangan Pendahuluan

Bentuk latihan untuk untuk meningkatkan kemampuan penyerangan dalam seni bela diri pencak silat sebaiknya dilakukan secara berpasangan. Ingatkan peserta didik agar saling memberi dan menerima saran dari teman. Berikut ini akan diperlihatkan cara latihan berpasangan sebagai berikut.

(1) Pilihlah pasangan yang seimbang

(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 1 meter

(3) Lakukan gerak memukul dan menangkis secara perlahan, setelah bentuk gerkan sudah bagus baru diberi kekuatan

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran jurus melakukan serangan pendahuluan

Satu hal yang perlu diingat dalam melakukan latihan ini, peserta didik harus diingatkan untuk saling menjaga agar selama latihan jangan sampai terjadi cedera. Sikap peserta didik selama latihan harus betul-betul diperhatikan, misalnya jangan sampai peserta didik mengejek atau mencemooh gerakan pasangan. Bila pasangan latihan melakukan kesalahan berikanlah saran perbaikan.

c) Aktivitas Pembelajaran Mengelak dari Pukulan Lawan

Dalam bela diri pencak silat salah satu bentuk pertahanan adalah dengan mengelak, gerak mengelak ini lebih dianjurkan daripada gerak menangkis, salah satu bentuk gerakan mengelak dengan cara silat sebagai berikut.

(1) Mengelak dengan cara menyeret langkah ke berbagai posisi

(2) Mengelak dengan memiring badan

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran mengelak dari pukulan lawan

Latihan mengelak ini sebaiknya ditugaskan berlatih secara berpasangan, satu hal yang perlu diingat dalam latihan mengelak adalah perhatian tidak boleh lepas dari lawan.

d) Aktivitas Pembelajaran Mengelak dari Tendangan Lawan

Jenis elakan sangat dipengaruhi oleh jenis serangan yang diberikan lawan, ada yang mengelak dari pukulan, mengelak dari pukulan siku, mengelak dari tendangan. Berikut ini akan mempelajari tentang cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengelak dari tendangan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran mengelak dari tendangan lawan

(1) Latihan dilakukan secara berpasangan

(2) Lakukan sikap pasang.

(3) Elakkan tendangan lawan dengan melangkahkan kaki kanan serong kanan depan.

(4) Sesaat setelah mengelak lakukan pukulan ke arah lipatan paha atau perut dengan tangan atau kaki.

Dalam melaksanan latihan ini, yang sangat berperan adalah kemampuan dalam menggeser langkah ke berbagai posisi. Pola latihan yang dapat diterapkan adalah pertama dilakukan dengan gerak yang pelan, setelah bentuk gerakan sudah bagus baru diberi tenaga.

e) Aktivitas Pembelajaran Menangkis dari Tendangan Lawan

Sebelumnya telah mempelajari tentang cara mengelak, berikut ini akan berlatih tentang teknik menangkis serangan. Teknis menangkis serangan ini menggunakan berbagai anggota tubuh yang dipilih sesuai jenis pukulan yang datang. Beriktu ini cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menangkis dari tendangan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Lakukan latihan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang

(2) Lakukan sikap pasang.

(3) Saat tendangan datang dari samping kiri, seret langkah dan memiringkan tubuh ke kanan sambil mengibaskan tendangan menggunakan tangan kiri

(4) Gerakan dilanjutkan dengan gerakan serangan kembali menggunakan pukulan menggunakan tangan kanan ke arah dada atau leher lawan

(5) Jika lawan menyerang menggunakan tangan kanan, tangan tangkis dengan cara memegang pergelangan tangannya dan manariknya ke arah luar tubuh, secara bersamaan memukul dada lawan dengan lutut kanan.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran menangkis dari tendangan lawan

Jika latihan ini dilakukan secara serampangan dapat menimbulkan cedera, untuk itu tahap awal latihan dilakukan dengan gerakan yang pelan dan tidak bertenaga. Bila bentuk gerakan sudah bagus maka latihan dapat diberi tenaga, hanya satu hal yang harus diingat jangan sampai muncul di pikiran untuk mencederai lawan.

f) Aktivitas Pembelajaran Menangkis dari Pukulan Lawan

Seperti pada Gambar 4.11 dapat diamati berbagai contoh gerakan menangkis dan melakukan serangan balik, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menangkis dari pukulan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang

(2) Lakukan sikap pasang

(3) Pukulan tangan kanan lawan ditangkis dengan tangan kanan ke arah luar dan tangan yang digunakan menangkis langsung pukulkan ke hidung lawan.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran menangkis dari pukulan lawan

Dalam berlatih gerakan ini, tugaskan peserta didik untuk memvariasikan dengan menggabungkan keterampilan gerak mengelak dilanjutkan menyerang menggunakan tangan dan tendangan, menangkis menggunakan berbagai anggota badan dilanjutkan dengan menyerang menggunakan tangan dan kaki. Satu hal yang perlu diingat selama latihan adalah menemukan dulu bentuk gerakan kemudian baru diberikan tenaga.

3) Aktivitas Pembelajaran Mengunci Lawan dari Luar Tangan

Berikut ini akan mempelajari tentang teknik kuncian dalam seni bela diri pencak silat, terdapat bermacam-macam teknik kucian, di dalam buku ini hanya mamaparkan beberapa jenis, jika menginginkan lebih banyak, tentunya harus bergabung di perkumpulan belajar pencak silat di daerah. Sekarang tugaskan peserta didik untuk mengamati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat pada Gambar 4.12 berikut.

(1) Latihan dilakukan secara berpasangan yang seimbang (peserta didik A dan B)

(2) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah wajah peserta didik B.

(3) Peserta didik B menyambut serangan peserta didik A dengan teknik tangkapan dua tangan, kemudian menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

a) Aktivitas Pembelajaran Mengunci Lawan dari Dalam Tangan

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Latihan dilakukan secara berpasangan, pasangan yang seimbang (Peserta didik A dan B)

(2) Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah dada/muka peserta didik B, kemudian B menangkis ke arah luar tubuh.

(3) Gerakan dilanjutkan dengan memutar badan lalu menyikut peserta didik B dengan siku tangan kiri: serangan tersebut dilakukan dengan menggeser kaki kiri ke dalam sambil memegang pergelangan tangan lawan.

(3) Kemudian (seperti gambar 2) menarik tangan lawan sambil menggeser langkah ke samping lawan sambil memukul menggunakan tangan kanan ke arah muka lawan (gambar 4)

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

b) Aktivitas Pembelajaran Mengunci Siku Tangan

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci siku lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Peserta Didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah Peserta Didik B. Peserta Didik B menangkis dari luar tangan.

(2) Peserta Didik A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. Peserta Didik B menangkis dan menangkap siku tersebut.

(3) Peserta Didik A melanjutkan melakukan pembelaan dengan memutar siku lawan sekaligus menguncinya.

Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran mengunci siku lawan

4) Aktivitas Pembelajaran Menahan Siku Lawan dari Atas Bahu

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menahan siku lawan dari atas bahu dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Peserta Didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah Peserta Didik B. Peserta Didik B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.

(2) Peserta Didik A menykut dengan sku tangan kiri ke belakang. Peserta Didik B menangkis.

(3) Peserta Didik A memutarkan badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Peserta Didik B menangkis dengan teknik tangkisan luar.

(4) Peserta Didik A dengan cepat mengalahkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan Peserta Didik B lalu ditahan di atas bahu, sehingga Peserta Didik B terjatuh.

Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran menahan siku lawan dari atas bahu

5) Aktivitas Pembelajaran Menjatuhkan Lawan dengan Mengambil Kaki Luar

Berikut ini peserta didik mempelajari tentang teknik menjatuhkan lawan dengan kaki, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar dalam pencak silat sebagai berikut.

(1) Latihan dilakukan secara berpasangan (peserta didik A dan B)

(2) Peserta didik A memukul dengan tangan kanan lurus ke wajah B, kemudian B menangkis dengan teknik tangkis luar.

(3) Peserta didik B menjaguhkan badan ke belakang sambil menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur) hingga lawan jatuh.

Gambar 4.16 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar

Latihan jenis ini bila dilakukan secara serampangan dapat menyebabkan cedera, untuk itu selama latihan berlangsung jangan sampai muncul niat untuk mencederai lawan.

Pada bab ini telah mempelajari tentang berbagai teknik seni bela diri pencak silat. Jika peserta didik memang berkeinginan menjadi seorang atlet pencak silat, maka disarankan untuk menemukan tempat latihan atau perguruan yang baik.

Satu hal yang harus disampaikan pada peserta didik bahwa ilmu pencak silat yang sudah dimiliki jangan gunakan untuk mencederai

orang lain, tempatkanlah olahraga ini sebagai seni dan melestarikan budaya bangsa, dan juga sebagai ajang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhmu.

C. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Bela Diri melalui Pencak Silat

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran pencak silat, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian: ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak dasar pencak silat. b. Sebutkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak dasar pencak silat. b. Jelaskan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar pencak silat. b. Jelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.	

c. Penskoran

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.

1) Teknik penilaian: unjuk kerja

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Peserta didik diminta untuk melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bertarung.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

3) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang

(2) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki

(3) sikap kuda-kuda berdiri tegak

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang

(2) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada

(3) posisi badan condong ke belakang

(4) pandangan mata tertuju ke depan

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika:

(1) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda

(2) pandangan tetap tertuju ke depan

(3) badan tetap condong ke belakang

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.

Penilaian hasil gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak pencak silat yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat dengan cara sebagai berikut.

(1) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.

(3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No	Jenis Gerakan	Kriteria Penskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas bela diri pencak silat memperkuat pemahaman dan penerapan gerak aktivitas bela diri. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak aktivitas bela diri pencak silat sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab V

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Pada bab V ini peserta didik akan mempelajari tentang berbagai bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani, baik kebugaran berkaitan dengan kesehatan, maupun keterampilan dan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhan secara individual.

Materi yang ada di dalam bab ini merupakan salah satu materi yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani peserta didik, jika pada akhir pembelajaran harapannya peserta didik dapat membuat satu program sederhana tentang pengembangan kebugaran itu merupakan pencapaian yang luar biasa.

Untuk dapat memahami tentang apa itu kebugaran jasmani, apa manfaatnya, dan bagaimana melakukannya, maka tugaskan peserta didik untuk membaca bab ini dengan saksama dan sepenuh hati.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 3.5.1. Mengidentifikasikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.	4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 4.5.2 Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit training.

B. Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
2) Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
2) Palang tunggal.
3) Matras.
4) Peluit dan *stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Peserta didik (Judul: Panduan Pembelajaran Peserta didik oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari aktivitas kebugaran jasmani sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas kebugaran jasmani.

Akhir dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
b. Memiliki pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memahami bentuk-bentuk latihan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.

c. Latihan kebugaran jasmani yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

4. Materi Pembelajaran

a. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Tugaskan peserta didik untuk membaca informasi ini di rumah, dan hasilnya mereka membuat kesimpulan atau makalah yang diperkaya dengan informasi dari internet atau media lain.

Pola hidup masyarakat maju cenderung memanfaatkan mesin atau alat-alat otomatis untuk keperluan hidup sehari-hari. Hal ini menyebabkan muncul penyakit yang diakibatkan oleh kurang gerak, seperti: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan lainnya yang meningkat sehingga berpengaruh terhadap mutu kehidupan mereka.

Salah satu dampak dari kekurangan gerak ini akan terkait dengan penyakit, seperti di Belanda biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5%, di Kanada 6%, dan di Amerika Serikat mencapai 8 %, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Secara ekonomi, keadaan tersebut dianggap sebagai ancaman yang merugikan. Selain produktivitas dapat menurun, biaya perawatan kesehatan juga meningkat.

Untuk itu guru harus menyampaikan pesan kepada peserta didik tentang arti penting melakukan aktivitas fisik secara terencana dan teratur. Berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat, salah satunya adalah kurang sekali melakukan akvitas fisik akibat gaya hidup, termasuk pola makan yang tidak sehat, yang biasanya berurusan dengan faktor risiko. Faktor risiko adalah faktor yang dapat membangkitkan ancaman terhadap kesehatan. Hal ini misalnya merokok, makan-makanan mengandung lemak jenuh (minyak kepala, lemak hewan), dan kurang melakukan aktivitas jasmani, terutama di kalangan masyarakat yang mampu secara ekonomi dan tinggal di kota besar.

Hampir 20 juta warga Indonesia menderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis yang sukar diobati. Penyakit tersebut berkaitan dengan gejala kegemukan atau kelebihan berat badan. Penyakit jantung sudah bukan lagi memonopoli orang dewasa, tetapi juga telah dialami oleh anak-anak. Penyakit ini merupakan pembunuh nomor satu di Indonesia.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani. Anak-anak begitu asyik bermain permaian di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, seperti senang menyantap makanan siap hidang (Mc. Doland atau goreng ayam plus kentang) dalam susunan menu yang tidak seimbang.

Keadaan ini sudah terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk kesejahteraan hidup. Di samping pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Latihan kebugaran jasmani secara teratur akan mendatangkan manfaat sebagai berikut.

a) Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti: kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun kegiatan nonolahraga.
b) Meningkatkan daya tahan aerobik.
c) Meningkatkan flelsibilitas.
d) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
e) Mengurangi stres.
f) Meningkatkan rasa kebahagiaan.

b. Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang

membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, sistematis, serta berkesinambungan/kontinu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*Training load*) yang selalu meningkat.

Latihan adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan, sehingga organisasi dan mekanisme neuro-physiological akan bertambah baik. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip sebagai berikut.

1) Prinsip *Over Load*

Prinsip latihan "*Over load*" adalah suatu prinsip latihan di mana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Dalam melakukan latihan porsi latihan harus bervariasi, hari-hari latihan berat dan harus diselingi pula dengan hari-hari latihan ringan.

2) Prinsip Konsistensi

Konsistensi adalah keajegan untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidak-tidaknya 3 kali perminggu. Latihan 1 kali seminggu tidak akan meningkat kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali perminggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan 5-6 kali perminggu tidak disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ-organ tubuh.

3) Prinsip Spesifikasi

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda. Yang menentukan spesifikasi adalah: (1) Macam/bentuk latihan, (2) ukuran/pertimbangan yang berbeda-beda, dan (3) waktu latihan.

4) Prinsip Progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan di mana pembebanan yang diberikan pada seseorang harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik.

5) Prinsip Individualitas

Sebenarnya tidak ada program latihan yang langsung cocok bagi semua orang. Masing-masing latihan harus dibuat yang cocok bagi individual, karena tidak ada dua orang yang persis sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individual perlu diperhatikan: (1) Respon terhadap latihan, (2) pembebanan latihan, dan (3) kemampuan penyesuaian diri.

6) Prinsip Tahap latihan

Respon peserta didik terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta didik SMP Kelas IX sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan ringan dan sedang, semakin lama berlatih dosisnya makin meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat.

7) Prinsip Periodisasi

Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap (period). Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk-bentuk latihaan dan komponen-komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) dalam program latihan.

c. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan dan Keterampilan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya

tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power, dan keseimbangan.

1) Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Unsur-unsur kebugaran jasmani terkait kesehatan antara lain : (1) daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory*), (2) kekuatan (*strength*), (3) daya tahan (*muscle endurance*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) komposisi tubuh (*body composition*).

Berikut ini akan dipaparkan tentang berbagai bentuk latihan untuk mengembangkan unsur kebugaran jasmani terkait kesehatan, jenis-jenis latihan dapat dijadikan sebagai menu oleh guru, yang disesuaikan dengan kondisi peserta didik di sekolah. Bila ada jenis latihan lain yang dikuasai oleh guru untuk mengembangkan kebugaran peserta didik sangat mungkin untuk diterapkan di sekolah.

a) Aktivitas Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk melakukan suatu tegangan terhadap beban. ketahanan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan suatu tugas gerak dalam waktu tertentu.

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang berbagai bentuk latihan kekuatan antara lain sebagai berikut.

(1) Latihan Kekuatan Otot Perut

Peserta didik mungkin berkeinginan memiliki perut yang langsing dan atletis, untuk itu maka lakukan gerak berikut ini dengan teratur, salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

(a) Latihan ini dilakukan secara individual dan dapat juga secara berpasangan, contoh berikut ini yang dilakukan secara berpasangan.

(b) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala dan pasangan memegang ujung jari kaki.

(c) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

(d) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sampai batas kemampuan.

(e) Untuk latihan ini intensitasnya atau jumlah pelaksanaannya tingkatkan selalu dari waktu ke waktu.

Gambar 5.1 Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*)

Pertanyakan pada peserta didik apa yang mereka rasakan pada bagian perut setelah melakukan latihan jenis ini, apa perut terasa kaku dan tidak nyaman. Ini pertanda bahwa latihan yang barusan lakukan sudah bereaksi pada diri, apabila latihan ini lakukan secara terjadwal setiap hari maka akan menambah kapilar otot perut dan sekaligus meningkatkan kebugaran tubuh.

(2) Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Jenis latihan yang ke-2 yang akan dipelajari peserta didik adalah latihan untuk melatih kekuatan otot-otot lengan, cara melakukannya sebagai berikut. Jenis latihan ini di kenal dengan nama push-up.

(a) Tidur telungkup, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.

(b) Kedua telapak tangan menempel di lantai dengan posisi dibuka selebar bahu dan kedua siku ditekuk.

(c) Angkat badan ke atas hingga kedua lengan lurus, posisi badan dan kaki dalam satu garis lurus.

(d) Kemudian turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

(e) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

(f) Batas akhir melakukan latihan ini adalah kedua lengan tidak sanggup lagi mengangkat badan.

Gambar 5.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (*push-up*)

Pertanyakan pada peserta didik apa bagaimana rasanya lengan dan bahu setelah melakuan latihan jenis ini, untuk meningkatkan semangat, jenis latihan ini dapat lombakan oleh peserta didik.

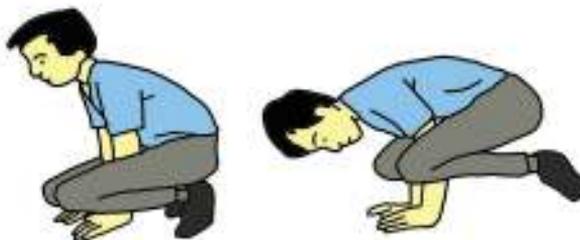
Jenis latihan yang lain untuk melatih kekuatan otot lengan adalah mengangkat badan dengan kedua tangan dari posisi duduk, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Duduk jongkok kedua kaki agak dibuka, tempatkan kedua tangan lurus ke depan berada di antara kedua paha dan telapak tangan menempel di lantai.

(b) Pindahkan berat badan pada kedua tangan secara perlahan dengan tumpuan ujung jari kaki.

(c) Angkat kaki dari lantai hingga seluruh berat badan ditopang oleh kedua lengan.

(d) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.

(e) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.

Gambar 5.3 Latihan kekuatan otot lengan

Keterampilan gerak ini harus dilakukan dengan hati-hati, jika tidak muka bisa terebentur ke lantai.

(3) Latihan Kekuatan Otot Punggung

Aktivitas latihan yang ke-3 adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot punggung, cara melakukannya sebagai berikut. Jenis latihan ini sebaiknya dilakukan secara berpasangan.

(a) Tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh teman.

Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot punggung (*back-up*)

(b) Angkat badan ke atas hingga dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap menyentuh pada lantai.

(c) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan

(d) Batas akhir melakukan latihan ini adalah badan terasa bergemetar dan tidak punya kekuatan lagi untuk mengangkat badan.

(e) Lakukan secara bergantian dengan cara yang sama.

(4) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik Turun Bangku)

Jenis aktivitas ke-4 untuk pengembangan kebugaran adalah latihan kekuatan otot-otot tungkai, model ini merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Latihan ini dilakukan secara individual

(b) Sediakan sebuah bangku, dan pastikan kaki bangku yang dipilih kuat.

(c)Berdiri menghadap ke arah bangku.

(d) Langkahkan kaki kanan ke atas bangku diikuti kaki kiri, kemudian turunkan kaki kanan ke lantai dan diikuti kaki kiri.

(e) Latihan ini dilakukan berulang-ulang sampai batas tidak mampu lagi untuk naik.

Gambar 5.5 Latihan kekuatan otot tungkai

Pertanyakan pada peserta didik apa yang dirasakan, di ataranya adalah napas menjadi sesak, otot paha dan betis merasa pegal. Hal ini berarti latihan yang dilakukan sudah memberikan reaksi positif untuk peserta didik. Dengan latihan ini kapasitas jantung dan paru-paru akan meningkat, kemudian otot-otot tungkai juga akan bertambah jumlah kapilarnya. Untuk itu lakukan latihan jenis ini secara terjadwal misalnya 3 kali dalam seminggu.

b) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya.

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut.

(1) Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Sebelum dilakukan latihan daya tahan memggunakan beban ini sebaiknya harus pahami beberapa prinsip dan syarat latihan beban adalah sebagai berikut. a. Latihan beban harus didahului dengan (*warm up*) pemanasan yang menyeluruh. b. Prinsip *overload* harus diterapkan, karena perkembangan otot hanya mungkin apabila dibebani dengan tahanan yang kian hari bertambah berat. c. Sebagai patokan didnjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan. d. Agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk

latihan dilakukan dalam 3 set dengan istirahat di antara setiap set 3 – 5 menit. e. Setiap mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilakukan dengan teknik yang benar. f. Setiap bentuk latihan harus dilakukan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya, yaitu dari ekstensi penuh sebagai kontraksi penuh. g. Selama latihan, pengaturan pernapasan haruslah diperhatikan. Keluarkan napas pada waktu melakukan bagian yang terberat dari bagian tersebut, dan ambil napas pada waktu bagian terenteng (bagian relaksasi) dari latihan. h. Latihan beban sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu, diselingi dengan satu hari istirahat i. Latihan beban harus diawasi oleh seseorang guru/pelatih yang mengerti betul masalah latihan beban.

Untuk anak seusia SMP kelas IX latihan beban yang akan digunakan belum perlu menggunakan alat tambahan, cukup badan saja sebagai bebannya, salah satu cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

(a) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilihlah teman yang seimbang dengan

(b) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh teman.

(c) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.

(d) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Gambar 5.6 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

Pertanyakan pada peserta didik apa yang dirasakan dengan kedua lengan dan bahu, apakah terasa pegal dan otot-otot terasa bergerak, ini pertanda bahwa latihan yang telah dilakukan sudah memberikan dampak terhadap tubuh mereka. Sebaiknya latihan jenis ini sering

dicobakan di rumah oleh peserta didik. Selain dapat meningkatkan kemampuan tubuh juga sebagai media untuk menjalin kebersamaan antaranggota keluarga atau teman di rumah.

(2) Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Berikut ini akan dipelajari tentang bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan otot-otot tungkai, lengan, dan perut. Untuk memudahkan memahami cara melakukan latihan ini dapat diamati Gambar 5.7, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Posisi awal, duduk jongkok dengan menumpu pada ujung-ujung jari kaki dan kedua telapak tangan diletakkan di lantai pada sisi luar paha

Gambar 5.7 Latihan daya tahan otot tungkai

(b) Hitungan 1: Lemparkan kedua tungkai sejauhnya ke belakang secara bersamaan dan mendaratkan ujung-ujung jari kaki

(c) Hitungan 2: kembali ke posisi awal

(d) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Cukup melelahkan bukan, latihan jenis ini juga akan memacu denyut jantung. Ini berarti jenis latihan seperti ini jika dilakukan dengan agak cepat akan sangat bermanfaat untuk melatih kekuatan otot-otot jantung.

(3) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Berpasangan)

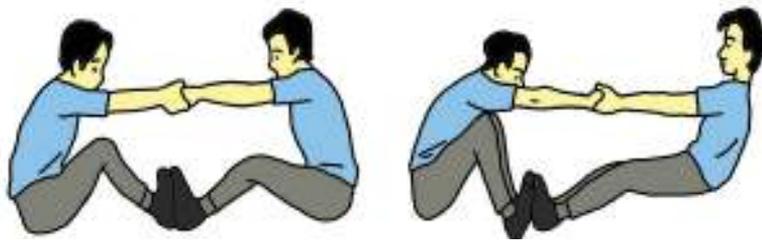
Aktivitas pembelajaran ini adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan otot-otot lengan, jika sering melakukan latihan jenis ini, tangan tidak akan kesemutan karena darah yang mengalir ke seluruh lengan akan lancar, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Latihan ini dilakukan secara berpasangan, pilihlah teman yang seimbang.

(b) Duduk telunjur berpasangan berhadapan, telapak kaki saling beradu, dan kedua tangan saling berpegangan.

(c) Hitungan 1: Budi menarik kedua lengan agak kuat hingga badan terangkat ke arahnya dengan tumpuan kedua ujung jari kaki pada kaki.

(d) Hitungan 2: menarik kedua lengan Budi hingga badannya terangkat pasangannya dengan tumpuan kedua ujung jari kaki Budi.

(e) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Gambar 5.8 Latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Asyik bukan, memang latihan yang dilakukan secara bersama-sama akan mendatang kegembiraan tersendiri buat seluruh peserta didik. Ajak peserta didik untuk berlatih terus secara terjadawal, sehingga badan mereka akan merasa segar bugar sepanjang hari dan semangat belajar akan meningkat dengan sendirinya.

(4) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)

Jenis latihan ini memerlukan peralatan sederhana yaitu palang tunggal. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan otot-otot lengan. Cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Letakkan sebuah bangku di bawah palang tunggal

(b) Naik ke atas bangku dengan hati-hati, kemudian tangan kanan dan kiri memegang besi palang tunggal, jarak pegangan antara tangan kanan dan kiri selebar bahu hingga tubuh tergantung

(c) Hitungan 1: anggkat tubuh ke atas hingga dagu melewati besi palang tunggal menggunakan kekuatan kedua tangan

(d) Hitungan 2: tahan tubuh sesaat pada posisi ini, kemudian kembali ke posisi awal

(e) Hitungan 3: anggkat tubuh ke atas hingga dagu melewati besi palang tunggal menggunakan kekuatan kedua tangan

Gambar 5.9 Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

(f) Hitungan 4: tahan tubuh sesaat pada posisi ini, kemudian kembali ke posisi awal

(g) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Bagaimana rasanya tubuh saat melakkan jenis ini, mungkin tubuh bergetar semua karena kedua lengan tidak kuat mengangkat berat badan sendiri, untuk latihan jenis ini jangan terlalu dipaksakan pada peserta didik.

c) Aktivitas Latihan Daya Jantung dan Paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Karena itu bentuk pembelajaran untuk meningkatkan data tahan pernapasan, jantung dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

Pembelajaran yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari, renang, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, *interval training* atau bentuk aktivitas apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai interval training.

Interval training adalah suatu sistem pembelajaran yang diselingi oleh *interval-interval* berupa masa intirahat. Bentuk pembelajaran dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain:

(a) Lamanya pembelajaran.

(b) Beban (*intensitas*) pembelajaran.

(c) Ulangan (*repetision*) melakukan pembelajaran.

(d) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi pembelajaran.

Banyak jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan ini salah satu di antaranya sebagai berikut.

(1) *Interval Training* Cepat dengan Jarak Pendek

(a) Lama Pembelajaran : 5 – 30 detik

(b) Intensitas Pembelajaran : 85% - 90% maksimum

(c) Ulangan Pembelajaran : 15 – 25 kali

(d) Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh Pembelajaran : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Pengulangan	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30-90 detik
5	100 meter	16 detik	30-90 detik
5	100 meter	16 detik	30-90 detik
5	50 meter	8 detik	30-90 detik

d) Aktivitas Latihan Kelenturan

Berikut ini akan mempelajari tentang berbagai jenis latihan untuk mengembangkan kelenturan (*Fleksibility*) adalah luas gerak persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Yang termasuk pada peregangan dinamis adalah peragangan yang dilakukan dalam kondisi bergerak, sedangkan peregangan statis adalah peregangan

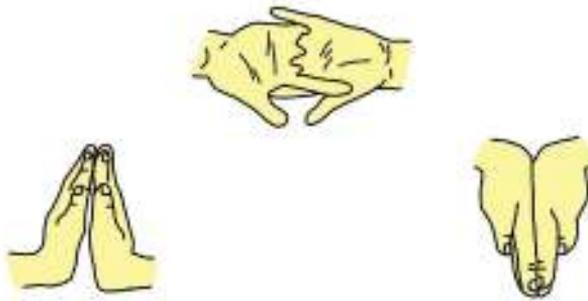
dengan menahan gerakan dalam satu waktu tertent. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut:.

(1) Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan

Berikut ini adalah salah satu jenis peregangan dinamis, yaitu peregangan pergelangan tangan, cara melakukannya amati Gambar 5.10 berikut ini.

(a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Pautkan jari-jari tanga satu sama lain telap tangan menghadap ke atas

(c) Putar telapak hingga menghadap ke depan di depan tubuh sejauhnya, tahan posisi selama 3 detik.

Gambar 5.10 Latihan kelentukan pergelangan tangan

Pola latihan ini dapat divariasikan dengan cara mengangkat dan menurunkan kedua tangan secara bersamaan sejuhnya ke depan, ke atas, ke samping kanan, dan samping kiri. Gerakan ini dapat dimanfaatkan apabila tangan merasa kesemutan.

(2) Latihan Kelentukan Bahu

Berikut ini adalah latihan kelentukan bahu jenis ke-1 kegunaannya adalah untuk melenturkan persendian bahu, cara melakukannya sebagai berikut.

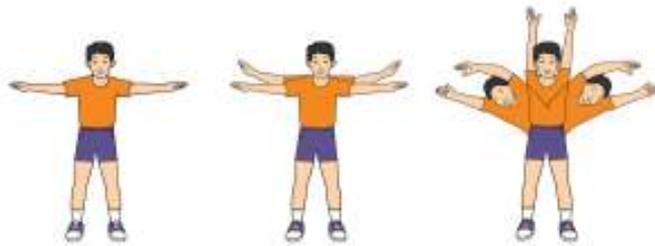
(a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Luruskan lengan kiri ke depan setinggi bahu telapak tangan menghadap ke arah kanan badan.

(c) Tarik lengan kiri ke arah kanan sampai habis menggunakan tangan kanan dengan cara mengaitkan tangan kanan ke siku tangan kiri.

(d) Tahan gerakan pada batas akhir gerakan 1 x 8 hitungan

(e) Kembali ke posisi awal.

(f) Lakukan menarik tangan kanan ke kiri dengan cara yang sama.

Gambar 5.11 Latihan kelentukan bahu

Latihan jenis ini dapat dimanfaatkan untuk menghilangkan pegal pada bahu, informasikan hal ini pada anggota keluarga, sehingga apabila ada anggota keluarga pegal-pegal pada bahu tidak perlu memanggil tukang urut lagi.

(3) Latihan Kelentukan Bahu

Jenis latihan kelentukan bahu jenis ke-2 cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

(b) Letakkan telapak tangan kiri pada bagian tengah punggung hingga siku tegak lurus di belakang kepala, kemudian siku tangan kiri digenggam menggunakan tangan kanan dari arah atas kepala

(c) Tarik tangan kiri ke arah kanan sampai habis gerakannya dengan pinggang sebagai poros gerakan dan hitung 1x 8 hitungan

(d) Kembali ke posisi awal, dan lakukan menarik tangan kanan ke arah kiri

Gambar 5.12 Latihan kelentukan bahu

Jenis gerakan ini tidak hanya bermanfaat untuk kelenturan persendian bahu, namun juga bermanfaat untuk meregang sisi kiri dan kanan tubuh bagian atas.

(4) Latihan Kelentukan Leher

Aktivitas pembelajaran berikutnya yang akan dipelajari adalah salah satu jenis latihan untuk melenturkan otot-otot dan persendian leher, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lengan rileks di sisi badan, dan pandangan lurus ke depan.

(b) Gerakan ke 1: tolehkan kepala ke kiri sampai batas akhir gerakan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan

(c) Kembali ke posisi awal.

(d) Gerakan ke 2: tolehkan kepala ke kanan sampai batas akhir gerakan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan

(e) Kembali ke posisi awal.

(f) Gerakan ke 3: miringkan kepala ke kiri sampai batas akhir gerakan hingga telinga kiri hampir menempel di bahu kiri, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan

(g) Kembali ke posisi awal.

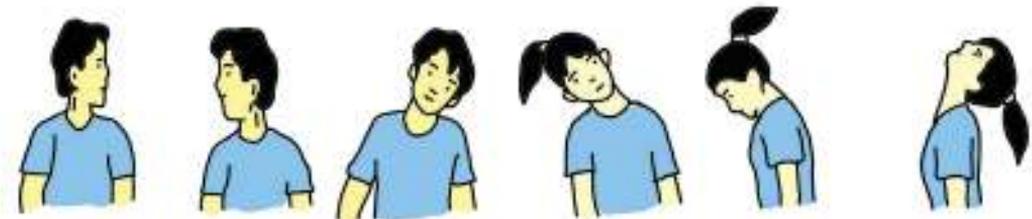
(h) Gerakan ke 4: miringkan kepala ke kanan sampai batas akhir gerakan hingga telinga kanan hampir menempel di bahu kanan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan

(i) Kembali ke posisi awal.

(j) Gerakan ke 5: tundukkan kepala ke bawah sampai batas akhir gerakan hingga dagu hampir menempel di dada, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.

(k) Kembali ke posisi awal.

(l) Gerakan ke 5: dongakkan kepala keatas sampai batas akhir gerakan hingga terasa sakit, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.

(m) Kembali ke posisi awal.

Gambar 5.13 Latihan kelentukan leher

Jenis gerakan peregangan ini dapat dimanfaatkan untuk berbagai keperluan, seperti menghilangkan rasa pegal pada leher dan pundak, meringankan sakit kepala. Latihan jenis ini harus lakukan dengan sungguh-sungguh karena jika melakukan dengan asal-asalan dapat menyebabkan keseleo pada leher.

Sekiranya ada keluarga yang mengalami pegal pada leher dan bahu atau sakit kepala, maka bisa menyarankan memberikan contoh pada mereka untuk melakukan gerakan jenis ini. Selamat mencoba dan semoga bermanfaat.

(5) Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung

Aktivitas pembelajaran latihan kebugaran jasmani berikut ini bertujujan untuk meningkatkan kelentunkan tungkai dan punggung, cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Diawali dengan sikap berdiri kangkan

(b) Bungkukkan tubuh ke arah bawah kanan sambil memegang pergelangan kaki kanan dengan kedua jari tangan kanan, pertahankan selama 8 detik.

(c) Bungkukkan tubuh ke arah depan sambil meletakkan telapak tangan pada titik terjauh di depan badan, pertahankan selama 8 detik.

(d) Bunggukkan tubuh ke arah bawah kiri sambil memegang pergelangan kaki kiri dengan kedua jari tangan kiri, pertahankan selama 8 detik.

(e) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 1 x 8 hitungan.

Gambar 5.14 Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

Untuk melakukan latihan jenis ini, harus dilakukan dengan benar, karena kalau tidak akan menyebabkan salah urat. Latihan jenis ini dapat manfaatkan untuk menghilangkan rasa pegal pada tungkai bawah dan atas serta tubuh bagian belakang.

(6) Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap Berdiri Lurus)

Bentuk latihan jenis lain yang juga dimanfaatkan untuk melatih kelentukan tungkai dan punggung adalah seperti pada Gambar 5.15, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

(a) Diawali posisi duduk jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di lantai di depan kedua ujung jari kaki

(b) Luruskan kedua tungkai secara bersamaan hingga posisi berdiri, kedua telapak tangan tetap di lantai pada posisi semula, hingga hidung menyentuh lutut, pertahankan selama 8 detik.

(c) Ulangi masing-masing latihan sebnayak 2 x 8 hitungan.

Gambar 5.15 Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)

(7) Latihan Kelentukan Punggung

Jenis gerakan lainnya yang akan dipelajari adalah latihan untuk kelentukan punggung seperti pada Gambar 5.16, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

(a) Posisi awal dimulai dari posisi merangkak, titik tumpu pada kedua lutut dan kedua telapak tangan

(b) Lengkungkan punggung ke atas, pertahankan selama 8 detik (gambar a)

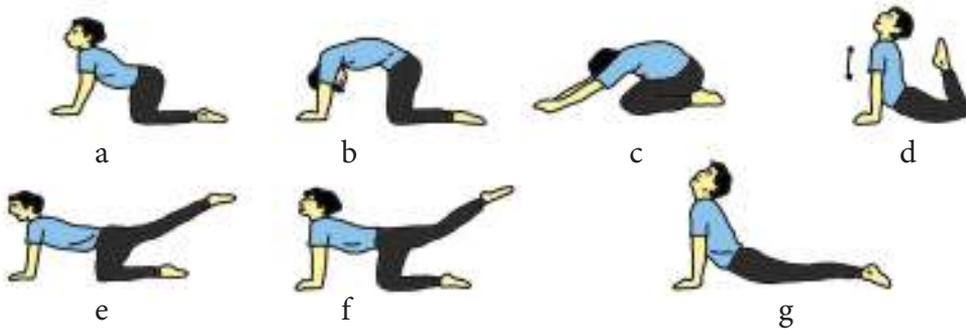
(c) Bulatkan punggung, pertahankan selama 8 detik (gambar b)

(d) Tempelkan dada pada kedua paha, dan kedua lengan dijulurkan ke depan sejauhnya, pertahankan selama 8 detik (gambar 3)

(e) Rapatkan kedua tangan ke arah paha, dan lengkungkan badan ke belakang, tungkai bawah diluruskan ke atas, pertahankan selama 8 detik (gambar d)

(f) Posisi merangkak dengan tumpuan lutut kaki kiri, tungkai kanan di luruskan ke belakang, pertahankan selama 8 detik (gambar e)

(g) Posisi merangkak dengan tumpuan lutut kaki kanan, tungkai kiri diluruskan ke belakang, pertahankan selama 8 detik (gambar f)

(h) Gerakan terakhir, luruskan kedua tungkai rapat ke belakang hingga punggung melengkung, pandangan ke atas jauh, pertahankan selama 8 detik (gambar g)

Gambar 5.16 Latihan kelentukan punggung

Latihan jenis ini merupakan satu rangkaian gerak yang panjang, untuk latihan jenis ini dapat melakukannya secara satu-satu, semua gerakan tidak harus dilakukan dalam satu waktu.

2) Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Ketermpilan

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan. Pada bagian ini akan dipelajari tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

a) Latihan Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh melalui latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (shuttle-run), lari belak-belok (zig-zag), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*).

Bentuk-bentuk latihan peningkatan kelincahan antara lain sebagai berikut.

(1) Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (*Shuttle Run*)

Jika terdapat peserta didik yang berbakat terhadap satu cabang olahraga permainan seperti sepak bola atau bola basket, kedua jenis olahraga ini sangat membutuhkan kelincahan gerak. Salah satu bentuk latihan untuk meningkat kelincahan adalah latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*), cara pelaksanaan gerakan ini sebagai berikut.

(a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

(b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berbalik lari secepatnya titik *start* larinya.

(c) Jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak

(d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Gambar 5.17 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Pertanyakan pada peserta didik apa yang dirasakan dengan tubuh selama melakukan latihan ini, napas pasti tersengal-sengal dan otot-otot tungkai terasa pegal dan berdenyut-denyut, itu tidak apa-apa, hal itu pertanda latihan yang sudah berdampak terhadap otot-otot jantung dan tubuh secara keseluruhan. Jika sering melakukan latihan ini, maka dengan sendirinya kelincahan tubuh dalam bergerak akan meningkat.

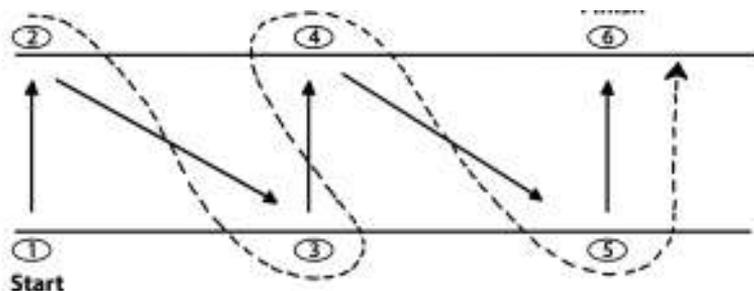
(2) Latihan Lari Bolak Belok (Zig-Zag)

Bentuk latihan yang ke-2 untuk melatihan kelincahan dapat dilakukan dengan aktivias lari berbelok-belok (zig-zag), pola pelaksanaannya amati Gambar 5.18 sebagai berikut.

(a) Buatlah sebuah lintasan berbelok-belok dengan menempatkan benda/sepatu posisi zig-zag (5-10 titik)

(b) Berdiri di belakang garis star, lakukan berlari secepatnya mengikuti lintasan zig-zag.

(c) Lakukan lari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali

(d) Jarak setiap titik sekitar dua meter.

Gambar 5.18 Latihan lari berbelak-belok (*zig-zag*)

Untuk meningkat tingkat kesulitan latihan untuk meningkatkan kelincahan ini dapat dilakukan dengan memperpendek jarak zig-zag.

(3) Latihan Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat-Thrust*)

Bentuk latihan yang ke-3 yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan tubuh adalah gerakan seperti pada Gambar 5.19, cara melakukan latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*) sebagai berikut.

(a) Diawali dari posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

(b) Hitungan 1, ambil posisi jongkok dan menumpukan kedua lengan di lantai.

(c) Hitungan 2, tolakkan kedua tungkai secara bersamaan ke belakang (seperti posisi push-up) dan pandangan lurus ke depan.

(d) Hitungan 3, kembali ke posisi jongkok

(e) Hitungan 4, berdiri dengan kedua kaki (posisi awal)

(f) Latihan ini dilakukan berulang-ulang

Gambar 5.19 Latihan mengubah posisi tubuh (*squat-thrust*)

(4) Latihan Kecepatan Reaksi

Bentuk latihan gerakan reaksi dimanfaatkan untuk mengembangkan kecepatan reaksi yang diperlihatkan tubuh setelah mendengar aba-aba/tanda, cara melakukan latihan gerakan bereaksi sebagai berikut. Permainan ini sebaiknya dilakukan secara berkelompok.

(a) Pilihlah salah satu teman sebagai ketua kelompok, tugasnya membunyikan peluit/aba-aba.

(b) Sepakati dulu aba-aba yang akan digunakan.

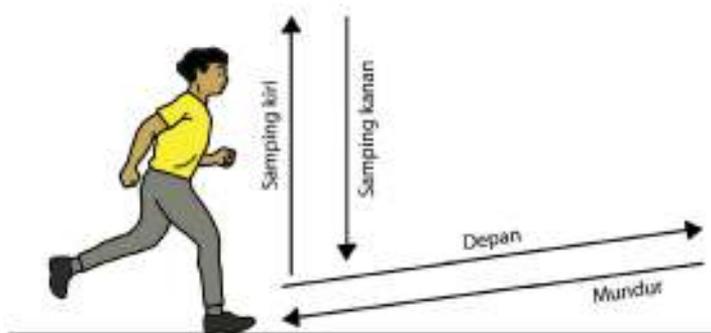
(c) Semua peserta berdiri bebas di area permainan.

(d) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.

(e) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.

(f) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya .

(g) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.

(h) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

Gambar 5.20 Latihan kelincahan gerakan bereaksi

b) Latihan Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan. Kecepatan merupakan salah satu unsur gerak yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Potensi kecepatan reaksi seseorang yang tinggi tergantung potensi sejak lahir dan juga hasil latihan secara teratur.

(1) Manfaat Pembelajaran Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Perpindahan tempat ini, bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu, misalnya, lari *sprint*. Laju gerak atau perpindahan tempat banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti: kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta tipe tubuh. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan harus melibatkan pula peningkatan dalam kelentukan dan kekuatan serta waktu reaksi.

(2) Macam-macam Bentuk Pembelajaran Kecepatan

Bentuk-bentuk kecepatan ada tiga macam, antara lain sebagai berikut.

(a) Kecepatan *sprint* (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan *sprint* dapat dilakukan dengan *interval running* dengan volume beban latihan: 5-10 kali giliran lari, jarak: 30-80 meter, intensitas pembelajaran lari : 80% -100%.

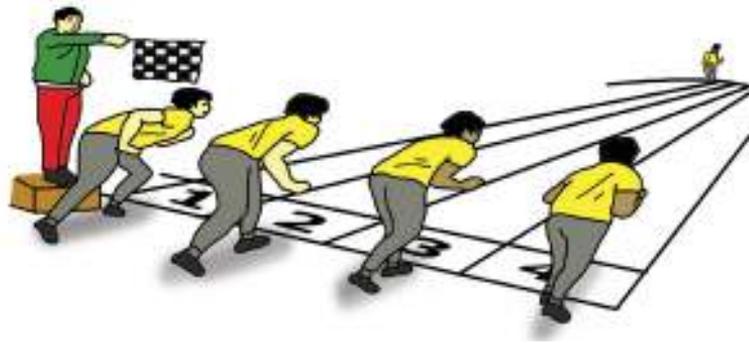
(b) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

(c) **Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran : 4-6 kali giliran, intensitas : 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Amati peragaan cara melakukan latihan kecepatan bergerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Gambar 5.21 Latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter

c) Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut.

(1) Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau

Bentuk latihan berikut ini dapat digunakan untuk mengembangkan keseimbangan tubuh, cara melakukan latihan keseimbangan berdiri bangau untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

(a) Diawali dengan berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping badan rileks

(b) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri dilipat ke belakang dan di pegang dengan tangan kanan di belakang pantat.

(c) Luruskan tangan kiri ke samping setinggi bahu

(d) Lakukan gerakan ini selama 2 x 8 hitungan

(e) Selanjutnya lakukan berdiri dengan kaki kiri

Gambar 5.22 Latihan keseimbangan berdiri bangau

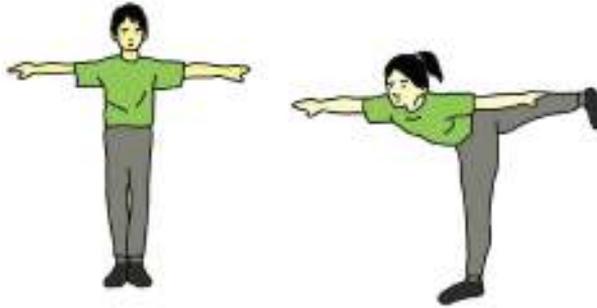
(2) Latihan Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang

Bentuk latihan lain yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan keseimbangan tubuh adalah keseimbangan dalam posisi kapal terbang, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

(a) Diawai sikap berdiri dengan kedua kaki rapat

(b) Bentangkan kedua tangan lurus ke samping setinggi bahu.

(c) Bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang (posisi rata-rata air).

(d) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

Gambar 5.23 Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

(3) Latihan Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak

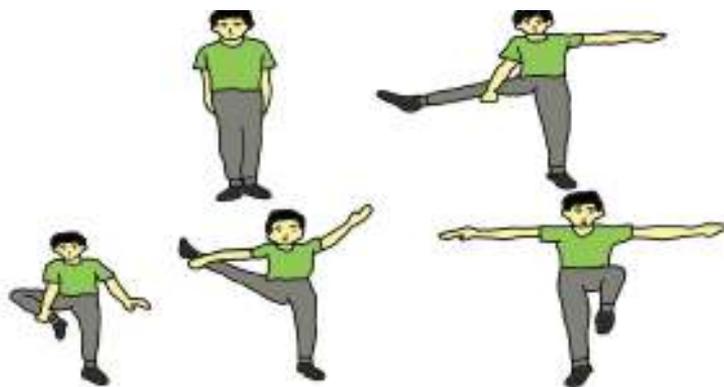
Bentuk latihan ini lebih kompleks dibandingkan dengan latihan keseimbangan sebelumnya, cara melakukan latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

(a) Diawali dengan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

(b) Angkat kaki kanan ke samping dan pegelangan kaki dipegang dengan tangan kanan, tangan kiri dibentangkan ke samping sejajar bahu, tahan gerakan selama 8 hitungan.

(c) Lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kiri

(d) Setelah gerakan ini dilanjutkan dengan gerakan berdiri dengan kaki kiri, kaki kanan diangkat hingga paha rata-rata air, dan kedua tangan di bentangkan ke samping.

(e) Lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kanan.

Gambar 5.24 Latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

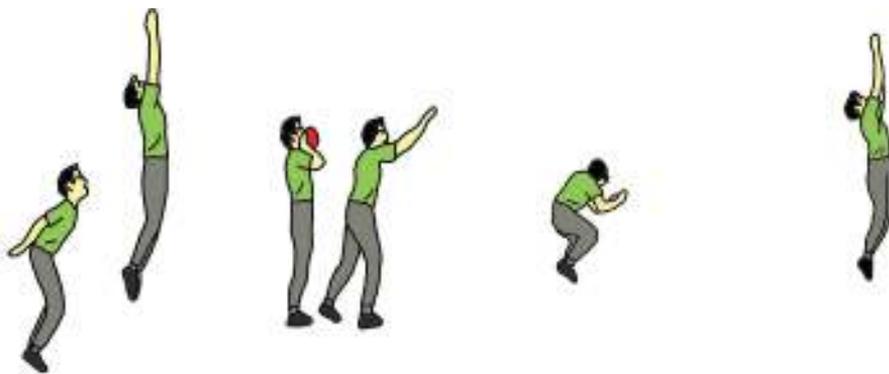
d) Latihan Peningkatan *Power*

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Power ini menunjukkan kemampuan untuk melakukan suatu kerja dengan cepat. Kekuatan adalah kemampuan untuk melaksanakan kerja dan kecepatan mengukur kecepatan pengerjaannya. Ketika kedua komponen ini digabungkan, terjadilah satu komponen fisik yang disebut power.

Power adalah salah satu komponen fisik yang paling dominan dalam banyak cabang olahraga. Sebagian besar, keterampilan dalam cabang-cabang olahraga tertentu bergantung pada kualitas fisik power. Artinya, olahragawan tersebut harus menggerakkan tubuh atau bagian tubuhnya secara cepat dan kuat, sehingga diperlukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan.

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari, daya ledak ini diperlukan untuk memindahkan benda ke tempat lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Dalam bidang olahraga misalnya, melempar lembing, cakram, bola basket, dan sebagainya.

Untuk bisa melatih *power*, prosesnya sebenarnya hampir sama dengan proses latihan kekuatan. Jika latihan tersebut memakai beban, bebannya harus lebih ringan agar bisa digerakkan dengan cepat dalam repetisi yang cukup banyak.

Amati peragaan cara melakukan latihan peningkatan power untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Gambar 5.25 Latihan peningkatan *power*

e) Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan *Circuit Training*

Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Karena itu nama latihan ini disebut *circuit training*. Dengan sedikit kecerdikan dan kreativitas pelatih/pembina akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraga tertentu.

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, *total fitness*-nya dengan cara:

1) Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu.
2) Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

(1) Cara Melakukan Latihan Sirkuit

(a) Dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos atau stasion, misalnya 10 pos.

(b) Di setiap pos atlet diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu.

(c) Latihan-latihannya biasanya berbentuk latihan-latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.

(d) Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot/beban.

(e) Bentuk-bentuk latihan pada setiap pos adalah : lari zig-zag, *pull-up*, lempar bola *medicine*, *squat jumps*, naik turun tambang, *press*, *squat thrust*, *rowing*, dan lari 200 meter secepatnya.

Dalam melakukan setiap bentuk latihan sirkuit pelatih dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut.

(1) Harus dilakukan sekian repetisi.

(2) Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 15 detik.

(3) Demikian pula dapat ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan masa ada istirahat (misalnya 15 detik) atau tidak.

(2) Bentuk-Bentuk Latihan Sirkuit

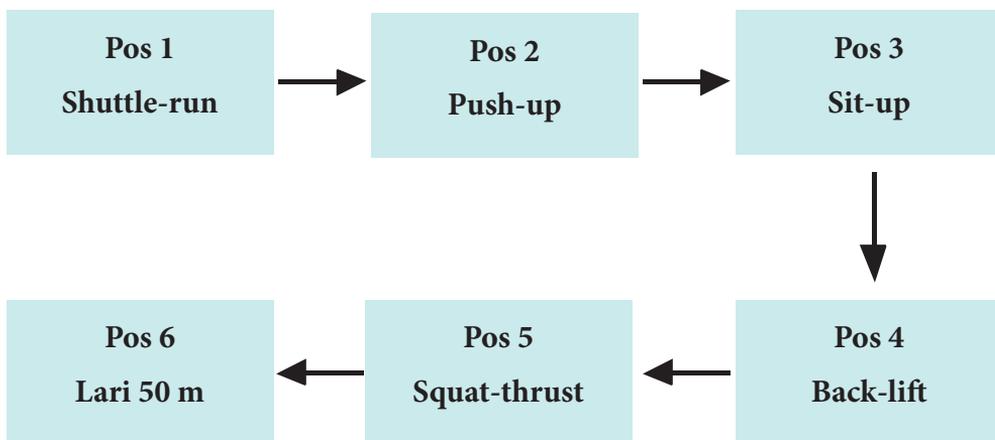
(a) Pos 1 : Lari bolak-balik (shuttle-run)

(b) Pos 2 : Push-up

(c) Pos 3 : Sit-up

(d) Pos 4 : Back-lift

(e) Pos 5 : squat-thrust

(f) Pos 7 : Lari jarak pendek (50 meter)

Gambar 5.26 Latihan sirkuit

C. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanakan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran kebugaran jasmani, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. b. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.	

c. Pedoman penskoran

Skor maksimum: 12

Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

Penskoran untuk seluruh butir soal

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan latihan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

(1) Sikap awal

Skor baik jika:

(1) sikap baring terlentang

(2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan

(3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor baik jika:

(1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut

(2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring

(3) kedua tangan tetap memegang leher

(4) pandangan mata tetap ke atas

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika:

(1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks

(2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang

(3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

b. Lembar pengamatan penilaian hasil latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

1) Penilaian hasil gerak latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan yang dilakukan peserta didik selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.

(3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani peserta didik Putera SMP

Lari 60 m	Gantung/ Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
…… ≥ 7.2 dtk	…… ≥ 19 kali	…… ≥ 41 kali	…… ≥ 73	…… ≥ 3.14 mnt	86 - 100	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	71 - 85	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	56 - 70	Cukup
……. ≤11.0 dtk	……. ≤ 8 kali	……. ≤ 20 kali	……. ≤ 49	……. ≤ 5.13 mnt	……. ≤ 55	Kurang

Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani peserta didik Puteri SMP

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
…… ≥ 8.4 dtk	…… ≥ 41 kali	…… ≥ 28 kali	…… ≥ 50	…… ≥ 3.52 mnt	86 - 100	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	71 - 85	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	56 - 70	Cukup
.... ≤ 11.5 dtk	.... ≤ 9 kali	.... ≤ 9 kali	.... ≤ 30	.... ≤ 5.59 mnt	.... ≤ 55	Kurang

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas kebugaran jasmani sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab VI

Aktivitas Senam

Pada Bab VI ini peserta didik akan mempelajari tentang kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai. Materi yang akan disajikan dapat jadikan sebagai aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan garak dan kesehatanmu secara umum.

Model dan jenis kegiatan pembelajaran yang dimuat di dalam Bab VI dapat jadikan sebagai menu untuk berolahraga, baik itu lakukan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Di antara peserta didik mungkin ada yang memiliki keterampilan senam melebihi materi yang ada di dalam buku ini, dan ada juga yang baru mempelajarinya. Untuk kalian harus bekerja sama dengan teman-teman kalian, belajarlah saling membantu dan menolong.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti : kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam lantai dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu melompat ke depan maupun ke belakang. Bentuk-bentuk latihannya juga merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau senam alat. Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan baik untuk putra maupun untuk putri sama, tetapi untuk putri dimasukkan juga unsur-unsur gerakan balet.

Satu hal yang harus diperhatikan guru dalam pembelajaran senam ini, yaitu faktor keselamatan harus dijadikan sebagai prioritas, apabila ada materi pelajaran yang harus menggunakan media tertentu misalnya matras, namun di sekolah tidak ada, maka untuk hal ini jangan ajarkan materi ini, karena berisiko terhadap keselamatan peserta didik.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi inti 3 (pengeta-huan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konsep-tual, dan prosedural) berdasar-kan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengeta-huan) dan Indikator Pencapa-ian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampi-lan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai. 3.6.1. Mengidentifikasikan kombinasi gerakan senam lantai. 3.6.2. Menjelaskan kombinasi gerakan senam lantai. 3.6.3. Menjelaskan cara melakukan kombinasi gerakan senam lantai.	4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6.1. Melakukan kombinasi gerakan senam lantai. 4.6.2. Menggunakan kombinasi gerakan senam lantai dalam bentuk perlombaan dan peraturan yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Senam

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar kombinasi gerakan senam lantai.
2) Video pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan kombinasi gerakan senam lantai.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah
2) Matras
3) Peluit dan *stopwatch*
4) Panduan Pembelajaran Peserta didik (Judul: Panduan Pembelajaran Peserta didik oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari aktivitas gerak spesifik senam lantai sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran aktivitas gerak spesifik senam lantai dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas senam lantai.

Akhir dari pembelajaran aktivitas senam lantai yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang, dan guling lenting).
b. Memiliki pengetahuan tentang variasi gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang, dan guling lenting), memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pembelajaran variasi gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang, dan guling lenting) yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi

dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi pembelajaran yang berubah-ubah.

d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Senam Lantai

Tugaskan peserta didik untuk membaca seluruh informasi di dalam bab ini, baik berupa konsep, prosedur, dan gerak spesifik materi yang akan dipelajari, kemudian membuat satu bacaan tentang materi senam secara bekelompok sebagai tugas rumah.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti : kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam prestasi bertujuan untuk membawa kesanggupan (kemampuan) fungsional perseorang yang tertinggi. Pada semua gerakan yang dilakukan dapat dilihat prestasinya. Dan tiap-tiap siswa mempunyai prestasi ketangkasan yang berbeda-beda. Latihan senam prestasi dapat diberikan dalam bentuk antara lain : (1) Perlombaan dapat berbentuk perlombaan perorangan dan dapat beregu, (2) latihan keseimbangan, di samping mempunyai nilai pembentukan juga mempunyai nilai besar terhadap prestasi, bahkan sampai mencapai tingkat seni gerak.

Senam lantai dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu melompat ke depan maupun ke belakang. Bentuk-bentuk latihannya juga merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau senam alat. Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan baik untuk putra maupun untuk putri sama, tetapi untuk putri dimasukkan juga unsur-unsur gerakan balet.

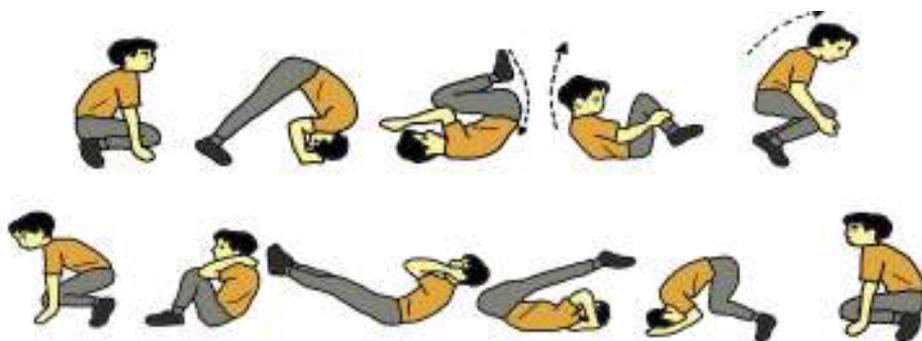
b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Rangkaian Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik untuk olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Apabila peserta didik telah mempelajari dan menguasai gerakan: guling depan, guling belakang, lenting tangan, guling lenting, dan meroda, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut. Untuk dapat melakukan suatu rangkaian gerakan dengan baik, terlebih dahulu dilakukan suatu tahapan-tahapan yang akhirnya akan menjadi rangkaian gerakan yang baik dan benar.

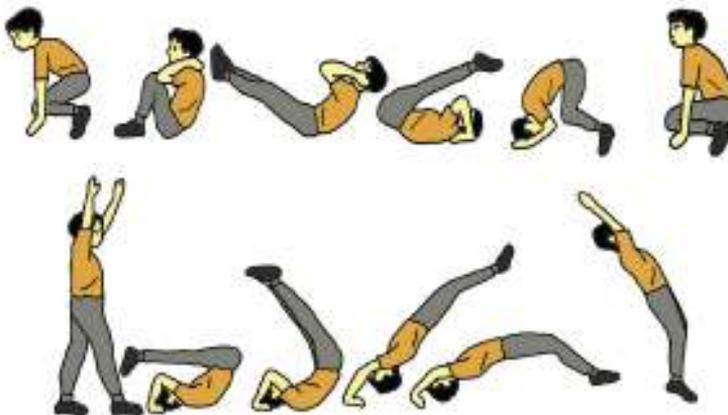
1) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

Peserta didik diminta untuk mengamati peragaan cara melakukan kombinasi gerakan guling depan dan guling belakang seperti pada Gambar 6.1.

Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang sudah dipelajari pada kelas VII dan VIII, namun pada kesempatan ini hanya merupakan penekanan tahap-tahap mempelajari rangkaian gerakan senam lantai. Di mana gerakannya dilakukan dari yang mudah menuju gerakan yang sulit dilakukan.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling depan dan guling belakang

Dalam pembelajaran gerak berguling ini, satu hal yang harus diperhatikan oleh guru adalah komponen gerak menempelkan dagu ke dada, ini sangat penting dilakukan karena komponen gerak ini selain memperlacar gerakan juga mengurangi risiko pada leher, jika di suruh berguling mereka cenderung bertumpu pada puncak kepala atau jidat/kening.

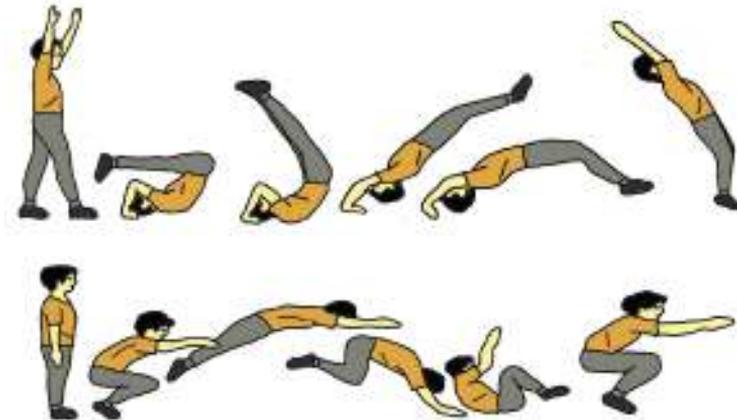
2) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting

Mintalah salah satu peserta didik dianggap mampu untuk memperagakan keterampilan gerak guling depan dan guling lenting, peserta didik yang lain diminta untuk mengamatinya.

Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling belakang dan guling lenting

Pada pembelajaran keterampilan gerak yang memiliki tingkat kesulitan agak tinggi atau berisiko sebaiknya diperagakan terlebih dahulu, dan perlu penegasan pada komponen gerak yang diperkirakan menimbulkan risiko. Salah satu kunci yang tidak boleh lupa diinformasikan pada peserta didik dalam melakukan gerak berguling, baik berguling ke depan maupun berguling ke belakang adalah menempelkan dagu ke arah dada.

3) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Lenting dan Loncat Harimau

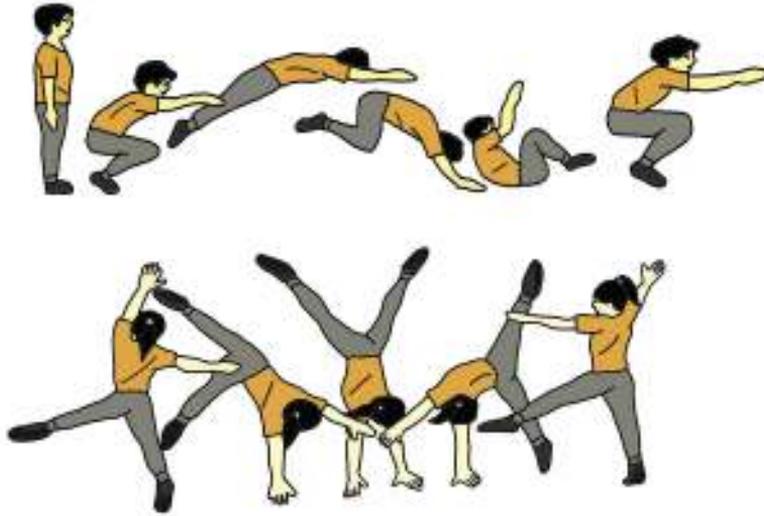
Mintalah salah satu peserta didik dianggap mampu untuk memperagakan keterampilan gerak kombinasi gerakan guling

lenting dan loncat harimau, peserta didik yang lain diminta untuk mengamatinya. Pelaksanan geraknya setelah melakukan sikap akhir guling lenting dan mendarat dengan kedua kaki kemudian langsung melakukan gerakan loncat harimau.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling lenting dan loncat harimau

Pada pembelajaran keterampilan gerak kombinasi gerakan guling lenting dan loncat harimau ini terdapat dua komponen gerak yang berisiko cedera apabila tidak dilaksanakan dengan prosedur yang tepat, yaitu pada komponen gerak merapatkan dagu ke arah dada dan mendarat dengan dua tangan setelah melompat.

Sebelum menyuruh peserta didik melakukan keterampilan gerak ini, maka yang dibelajarkan pertama adalah cara mendarat dengan dua tangan, yaitu pada saat pendaratan titik perkenanaan pertama pada ujung jari-jari tangan dilanjutkan telapak tangan, kemudian kedua siku mengeper. Keterampilan ini harus matang dulu dipahami dan dicoba oleh peserta didik.

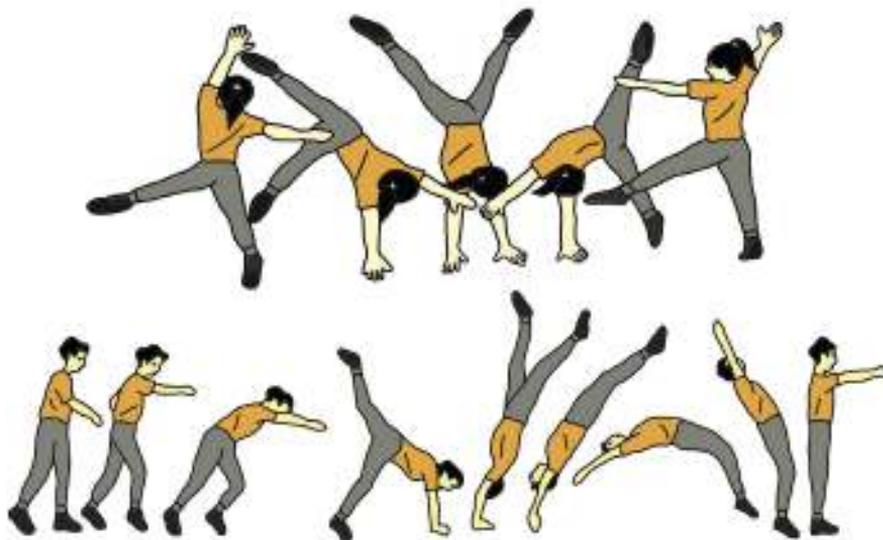
4) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Loncat Harimau dan Meroda

Mintalah salah satu peserta didik dianggap mampu untuk memperagakan keterampilan gerak kombinasi gerakan loncat harimau dan meroda, peserta didik yang lain diminta untuk mengamatinya. Pelaksanan geraknya setelah melakukan sikap akhir gerakan loncat harimau kemudian berdiri, langkahkan salah satu kaki ke depan untuk melakukan gerakan meroda.

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran rangkaian loncat harimau dan meroda

Pada dasarnya pembelajaran senam ini sangat disenangi oleh peserta didik usia SMP Kelas 9 ini, karena mereka cenderung ingin memperlihatkan jati diri, dan cendrung menyenangi aktivitas yang berisiko, untuk itu selama proses pembelajarn pengawasan guru betul-betul sangat dibutuhkan.

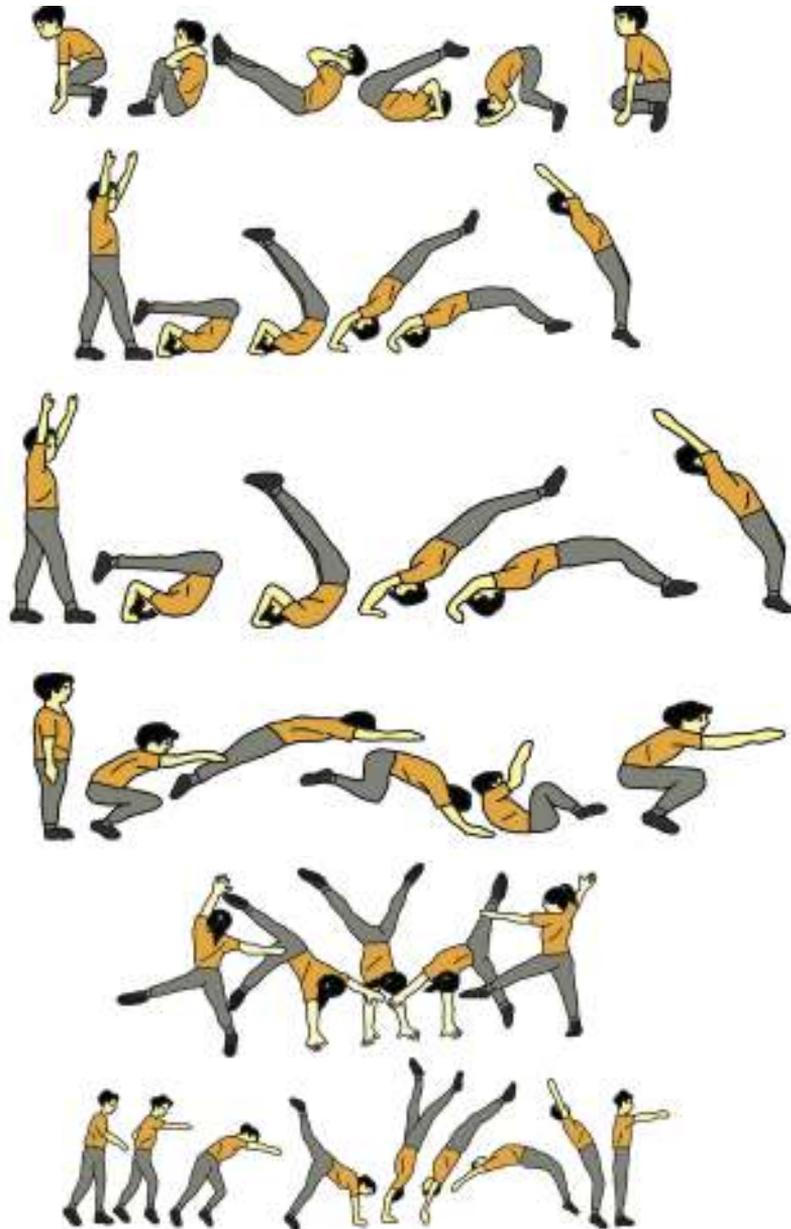
Untuk pembelajaran materi ini sebaik dilakukan bagian perbagian, maksudnya lancar dulu satu gerakan dilakukan baru berlajar gerakan lain. Setelah kedua gerakan lancar, baru digabungkan.

5) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Meroda dan Lenting Tangan

Mintalah salah satu peserta didik dianggap mampu untuk memperagakan keterampilan gerak kombinasi gerakan meroda dan lenting tangan, peserta didik yang lain diminta untuk mengamatinya. Pelaksanan aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan, terlebih dahulu harus dapat melakukan hal-hal sebagai berikut : (1) Penguasaan gerakan meroda dan (2) penguasaan gerakan lenting tangan. Bila tidak ada peserta didik yang mampu melakukannya namun guru mampu, maka gurulah yang memperagakannya.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran rangkaian meroda dan lenting tangan

Untuk pembelajaran materi ini sebaiknya dilakukan bagian perbagian, maksudnya lancar dulu keterampilan gerak meroda, setelah itu gerakan lenting tangan. Setelah kedua gerakan lancar dilakukan oleh peserta didik, maka selanjutnya baru digabungkan kedua jenis gerakan tersebut.

6) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Rangkaian Guling Depan, Guling Belakang, Guling Lenting, Loncat Harimau, Meroda, dan Lenting Tangan

Peserta didik diminta untuk mengomunikasikan kombinasi gerakan rangkaian guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan senam lantai sebagai berikut.

Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling depan, guling belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan

Setelah perserta didik mempelajari semua materi senam untuk kelas IX ini, tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas senam lantai yang telah dipelajari dalam bentuk makalah secara berkelompok. Tugas tersebut dapat dijadikan sebagai bahan untuk menilaian pengetahuan peserta didik.

C. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Senam

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanakan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran senam lantai, diantaranya adalah disiplin dan kerjasama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis.

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai macam gerakan senam lantai. b. Sebutkan berbagai macam kombinasi rangkaian gerakan senam lantai.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai macam gerakan senam lantai. b. Jelaskan berbagai macam kombinasi rangkaian gerakan senam lantai.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai macam gerakan senam lantai. b. Jelaskan cara melakukan berbagai macam kombinasi rangkaian gerakan senam lantai.	

c. Pedoman penskoran

Skor maksimum: 18

Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

Penskoran untuk seluruh butir soal

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Jenis/teknik penilaian : unjuk kerja

Bentuk instrumen dan instrumen

2) Peserta didik diminta untuk melakukan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
	Skor Maksimal (9)			

c) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

(3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas senam lantai memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas senam. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas senam lantai sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab VII

Aktivitas Gerak Berirama

Pada Bab VII ini, peserta didik akan mempelajari tentang aktivitas gerak berirama prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.

Bila terdapat peserta didik yang memiliki talenta pada bidang senam maka substansi isi bab ini bukan merupakan satu-satunya materi yang harus peserta didik pelajari, masih banyak lagi materi lain yang relevan buat. Untuk peserta didik yang tidak memiliki talenta di bidang olahraga senam irama, maka buku ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk berlatih, harapannya peserta didik menyenanginya.

Senam irama merupakan salah satu bentuk dari gerak berirama. Komponen gerak dalam senam irama terdiri dari rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah yang disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, kesinambungan gerak, dan ketepatan irama yang menarik.

Untuk melakukan rangkaian gerakan senam irama, terlebih dahulu dikuasai dengan baik unsur-unsur gerakan dari sikap awal, langkah-langkah, dan ayunan tangan/badan.

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam ritme yang tetap, biasanya ritme gerakan dapat dilakukan dengan hitungan atau irama musik. Senam ritmik ini dapat dilakukan tanpa menggunakan alat, dan dapat juga menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand aparatus*) seperti : bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

Gerak melangkah dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk senam ritmik, yaitu pola langkah ke sebelah kiri/kanan dan pada posisi terbuka/silang, juga ke depan/belakang dan pada setengah ujung kaki yang dilakukan secara ajeg.

Pada bab ini akan dipelajari aktivitas pembelajaran: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rankaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.1. Mengidentifikasikan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rankaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

3.7.2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.2. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk perlombaan.

B. Aktivitas Gerak Berirama

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.
2) Video pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

b. Alat dan Bahan

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah
2) Tipe recorder
3) Kaset aktivitas berirama
4) Peluit dan *stopwatch*.
5) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari aktivitas gerak berirama sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran aktivitas gerak berirama dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi aktivitas gerak berirama.

Akhir dari pembelajaran aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.
b. Memiliki pengetahuan tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama, memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi pembelajaran yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Berirama

Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah yang disertai ayunan legan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, kesinambungan gerak, dan ketepatan irama yang menarik.

Untuk melakukan rangkaian gerakan senam irama, terlebih dahulu dikuasai dengan baik unsur-unsur gerakan dari sikap awal, langkah-langkah, dan ayunan tangan/badan.

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (hand aparatus) seperti : bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam ritmik tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Gerakan tari dalam senam ritmik merupakan bagian penting dalam senam baik pada latihan bebas, balok titian, maupun tumbling. Kebebasan gerak tubuh yang diperoleh melalui tarian memberikan keseimbangan, timing, balance, kekuatan, dan koordinasi.

Langkah-langkah tari dapat dilakukan ke sebelah kiri/kanan dan pada posisi terbuka/ silang, juga ke depan/belakang dan pada setengah ujung kaki. Dalam mempelajari macam-macam langkah pesenam sebaiknya sambil memegang palang atau dinding untuk keseimbangan, kemudian baru pada lantai tanpa bantuan.

Pada bab ini akan dipejajari aktivitas pembelajaran: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Rangkaian Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama Menggunakan Senam Aerobik

1) Pengertian Senam Aerobik

Aerobik berasal dari kata *aero*. Aerobik adalah suatu kegiatan yang berlangsung dalam waktu tertentu dan mengendalkan sumber energi berasal dari hasil masukkan oksigen ke dalam tubuh. Kegiatan yang termasuk ke dalam jenis aerobik ini merupakan kebalikan dari kegiatan yang bersifat anaerobik, yang kegiatan bersumber terutama pada simpanan kalori yang sudah terbentuk sebelumnya dalam bentuk ATP (Adenosin Tri Pospat).

Penggunaan istilah *aerobic* pernah dipopulerkan oleh Kenneth H. Cooper, melalui bukunya dengan judul serupa, memperklenalkan berbagai kegiatan aerobik, dengan mengemukakan penentuan kriteria dan pelaksanaannya. Sejak saat itulah, istilah *aerobic* semakin dikembangkan oleh banyak pihak hingga lahirlah istilah *aerobic* exercise, yang di Indonesia terkenal sebagai senam *aerobic*.

Dari uraian singkat di atas, disimpulkan bahwa senam *aerobic* adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih, sehingga melahirkan ketentuan mitmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Hal itu bertujuan meningkatkan kemampuan cardiovaskuler dan pembentukan tubuh.

Gerakan-gerakan yang dipilih tersebut, tentu saja harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan di atas. Tujuan pertama, peningkatan kemampuan cardiovaskuler. Gerakan yang dpilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target tertentu, atau yang sering disebut zona latihan. Tujuan yang kedua, pembentukkan tubuh. Gerakan yang dipilih harus mengandung unsure kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik maupun ketentuan anatomis tertentu.

2) Keuntungan Melakukan Senam Aerobik

Keuntungan melakukan senam aerobik secara teratur adalah sebagai berikut.

a) Melatih jantung

Istilah aerobik berarti "dengan oksigen". Ini adalah pelajaran singkat mengenai fungsi fisiologi: selama bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot dan jantung.

b) Kekuatan otot

Agar menjadi lebih kuat, otot-otot harus dilatih melebihi beban normalnya. Hal ini disebut prinsip beban lebih. Untuk memperkuat otot-otot, harus dilatih pada intensitas yang tinggi dalam waktu singkat, mempergunakan tenaga yang maksimum dan diulang-ulang.

Latihan itu akan lebih bermanfaat bila dilakukan dengan latihan selingan, di mana intensitas latihannya beragam dari latihan berintensitas tinggi sampai dengan intensitas yang sangat rendah antara lain dengan bersepeda. Latihan dengan intensitas rendah dapat dilakukan dengan latihan ketahanan otot dengan menggunakan pita karet, pipa, atau barbel yang ringan.

c) Daya tahan otot

Aerobik membantu meningkatkan daya tahan otot-otot. Daya tahan otot ditingkatkan dengan cara banyak melakukan gerakan-gerakan ringan. Gerakan-gerakan aerobik seperti melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang, yang sering dilakukan diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot.

d) Kelentukan

Kelentukan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, peregangan membantu meningkatkan kelentukan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung. Jika secara rutin meregangkan badan selesai latihan, akan dirasakan bahwa otot-otot dan tulang-tulang sendi akan berkembang.

e) Komposisi tubuh

Bagian terakhir dari kesehatan fisik adalah komposisi tubuh, yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, dan cairan-

cairan penting di dalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak. Orang yang kurus dan berat badannya masih memungkinkan kelebihan lemak. Latihan aerobik yang tetap akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot.

3) Aktivitas Pembelajaran Senam Aerobik

Latihan senam aerobik hendaknya mengikuti ketentuan yang sudah diterima umum, yaitu tidak lepas dari sistematika latihan yang biasa ditemui dalam kegiatan olehraga lainnya. Latihan terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, yang dalam hal ini disebut aerobiknya, dan pendinginan (*colling down*).

Berikut ini adalah pembahasan mengenai setiap tahap yang perlu dilaukan dalam aerobik.

a) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pemanasan

(1) Aktivitas Pembelajaran Jalan di Tempat

Jalan di tempat merupakan salah satu bentuk latihan gerak berirama, hal ini karena di dalam jalan di tempat irama derapan langkah dihitung dengan irama gerak yang tetap. Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan jalan di tempat senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

(a) Tujuan :

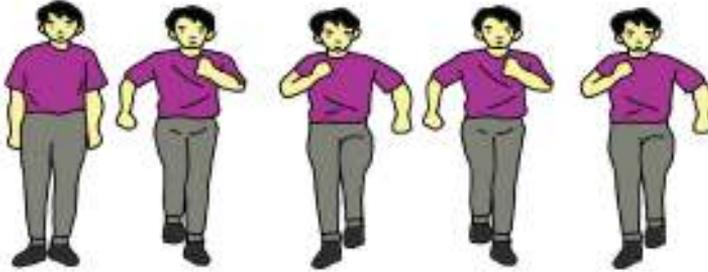
- Melatih otot-otot tungkai
- Melatih persendian lutut dan pergelangan kaki

(b) Gerakan : Jalan di tempat

(c) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

(d) Hitungan 2 x 8 pertama

- Badan tegak dengan kedua kaki rapat
- Angkat kaki kanan ke atas setinggi ± 20 cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kanan ke belakang dan tangan kiri ke depan
- Saat kaki kanan diturunkan ke lantai ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang

- Demikan seterunya sampai 2 x 8 hitungan
- Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.

Gambar 7.1 gerak jalan di tempat berirama

Gerak jalan di tempat ini dapat divariasiakan dengan bentuk lainnya seperti memutar arah saat melangkah, dalam hitungan berikut ini.

- Hitungan 1 dan 2: Sambil menghadap ke kanan
- Hitungan 3 dan 4: Kembali menghadap ke depan
- Hltungan 5 dan 6: Menghadap ke kiri
- Hitungan 7 dan 8: Menghadap ke depan
- Hitungan ke-8 terakhir, berdiri tegak, pandangan ke depan, kaki kiri menutup, tangan di pinggang.

Gambar 7.2 gerak jalan di tempat berirama sambi mengubah arah

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan gerak langkah berirama ini adalah peseta didik asyik bergerak sendiri sehingga irama gerak tidak sama dengan teman-temannya yang lain.

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kepala

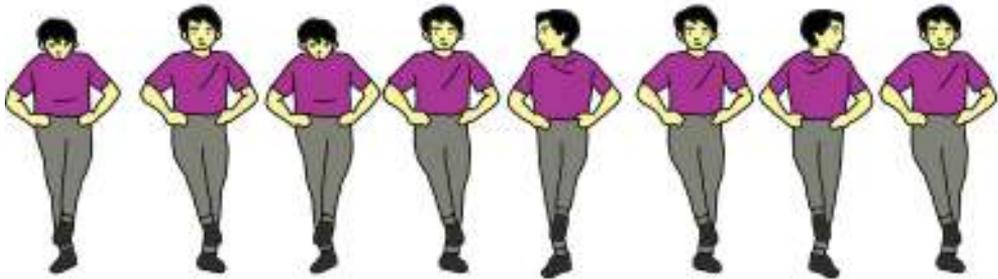
Contoh aktivitas ke2 gerak berirama adalah gerak kepala berirama, cara melakukan aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut.

(a) Tujuan :

- Melatih persendian dan otot leher ke arah depan.
- Melatih persendian dan otot leher ke arah samping

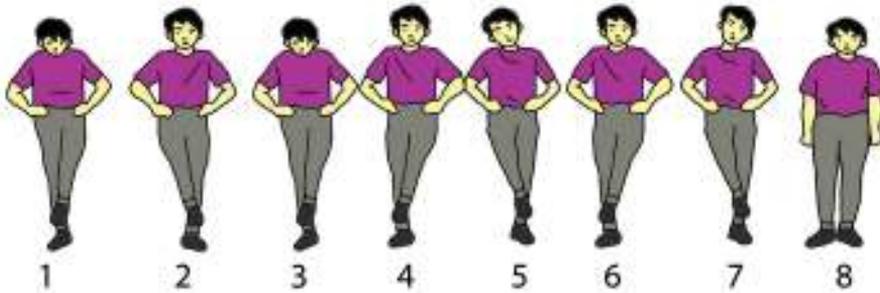
(b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 2 x 8 pertama

- Hitungan 1 dan 3: Jalan ditempat kepala ditunduk
- Hitungan 2 dan 4: Kepala tegak
- Hitungan 5: Kepala menoleh ke kanan
- Hltungan 6: Kepala kembali ke depan
- Hitungan 7: Kepala menoleh ke kiri
- Hltungan 8: Kepala kembali menghadap ke depan

Gambar 7.3 Gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan ke samping kiri dan kanan

(d) Hitungan 2 x 8 kedua

- Hitungan 1 dan 3: Jalan di tempat, kepala tunduk
- Hitungan 2 dan 4: Kepala tegak.
- Hitungan 5: Memiringkan kepala ke kanan, pandangan ke depan
- Hitungan 6: Kepala tegak
- Hitungan 7: Memiringkan kepala ke kiri.
- Hitungan 8: Kepala tegak

- Hitungan ke-8 terakhir jatuh kaki kanan dan kiri merapat, lengan merapat di samping badan.

Gambar 7.4 Gerak jalan di tempat berirama sambil menggerakkan kepala ke kiri dan kanan

Latihan gerak ini dapat dilakukan dalam beberapa kelompok yang diperlombakan, kelompok yang paling indah dan serasi gerakannya menjadi regu pemenang. Aktivitas pembelajaran ini akan lebih menarik apabila dilakukan dengan iringan musik daerah setempat.

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Bahu

Akitivitas belajar ke-3 ini, akan mempelajari tentang menggerakan bahu berirama, cara melakukan aktivitas pembelajaran sebagai berikut.

(a) Tujuan:

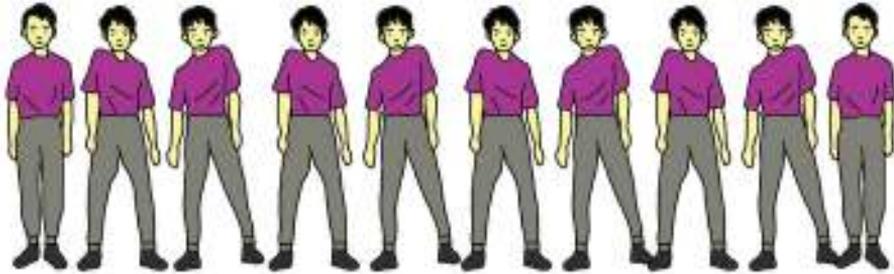
- Melatih persendian dan otot bahu.
- Meluaskan gerakan pada bahu

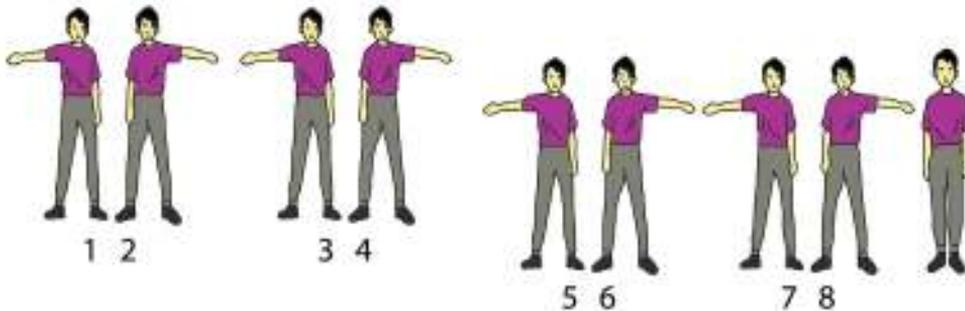
(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 2 x 8 pertama

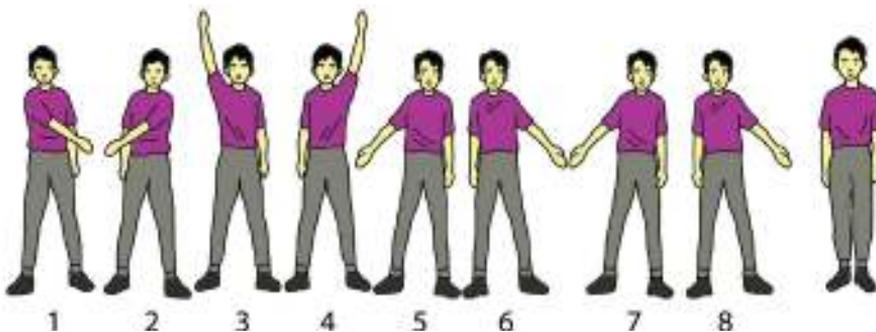
- Hitungan 1,3,5,7: Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar bahu kanan ke atas, belakang, di ikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki sambil mengeper.
- Hitungan 2, 4, 6, 8: Gerakan kebalikannya.

(d) Hitungan 2 x 8 kedua

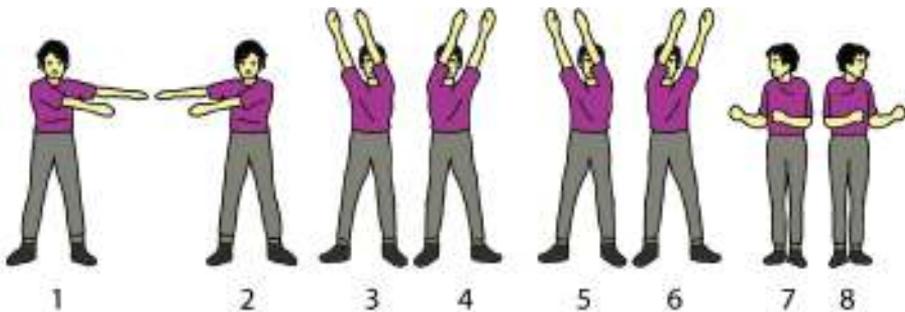
- Hitungan 1,3,5,7: Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar lengan kanan lurus serong depan atas (setinggi bahu) ke belakang, diikuti kaki kiri merapat sambil mengeper dengan sentuhan pada bola kaki.
- Hitungan 2, 4, 6, 8: Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.5 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan bahu ke berbagai arah

(e) Hitungan 2,4,6,8 : Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.6 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke samping kiri dan kanan

(f) Hitungan 2 x 8 ketiga

- Hitungan 1,3,5,7: Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar lengan kanan lurus dari bawah, depan ke arah kepala (arah jarum jam). Diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki, sambil mengeper.
- Hitungan 2, 4, 6, 8: Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.7 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke atas dan ke bawah

(g) Hitungan 2 x 8 keempat

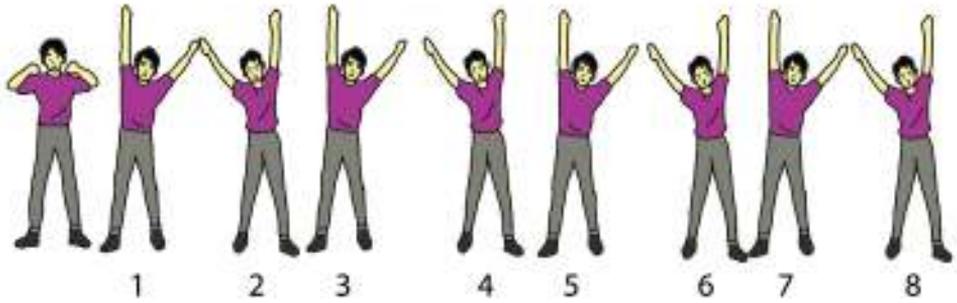
- Hitungan 1,3,5,7: Melangkah ke samping kanan, kaki kiri menutup dengan sentuhan pada bola kaki, tumit diangkat sambil mengeper. Bersamaan dengan Itu kedua lengan sejajar putar searah dengan arah jarum jam, waktu tangan kanan setinggi kepala, diakhiri kedua lengan atas merapat badan (siku ditekuk sebesar 60°).
- Hitungan 2, 4, 6, 8: Gerakan kebalikannya. Hitungan ke-8 terakhir, berdiri kangkang, tekuk kedua lutut sedikit, kedua ujung jari tangan diatas pundak.

Gambar 7.8 Gerak melangkah berirama sambil memutar kedua lengan

(4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pinggang

Aktivitas pembelajaran yang ke-4 ini akan mempelajari tentang menggerakkan pinggang berirama dengan hitungan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tujuan : Meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang.

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

- Hitungan 1,3,5,7: dari posisi badan tegak, pindahkan berat badan ke kanan dengan menekuk lutut kanan, kaki kiri lurus sambil meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 2, 4, 6, 8: pindahkan berat badan ke kiri dengan menekuk lutut kiri, kaki kanan lurus sambil meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan.

Gambar 7.9 Gerak menekuk lutut kanan dan kiri berirama sambil meluruskan tangan ke atas

Setelah melakukan latihan ini, pertanyakan pada peserta didik, misalnya bagaiman rasanya lutut dan pahamu setelah melakukan latihan jenis ini, dengan latihan ini tendon pada persendian lutut akan lebih kuat.

(5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Dada, Pinggang, Paha, dan Kaki

Aktivitas ke-5 yang akan dipelajari dalam gerak berirama ini adalah gerakan dada, pinggang, paha, dan kaki, cara melakukan aktivitas pembelajarannya adalah sebagai berikut.

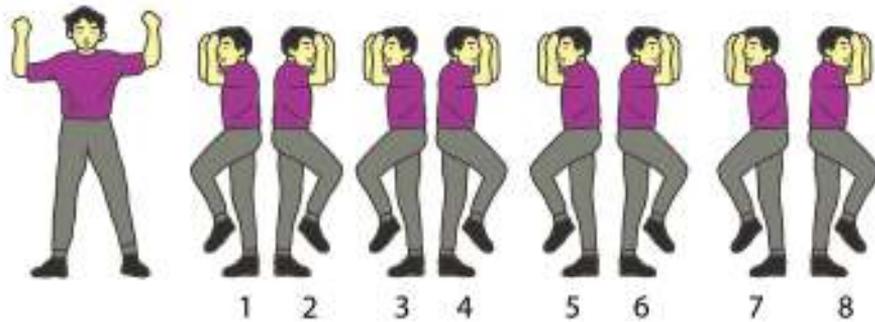
(a) Tujuan: Meregang dan menguatkan otot-otot dada, pinggang, lengan, perut dan tungkai.

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1,3,5,7: dari posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan diangkat ke atas (amati gambar), angkat lutut kiri serong ke kanan hingga paha rata-rata air, bersamaan dengan kedua lengan dirapakan di depan dada.
- Hitungan 2, 4, 6, 8: Gerakan kebalikannya.

(d) Hitungan 1 x 8 kedua

- Angkat lutut kanan serong ke kanan hingga paha rata-rata air, bersamaan dengan kedua lengan dirapakan di depan dada.

Gambar 7.10 Gerak menekuk lutut dan gerakan lengan berirama

(6) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Peregangan

Aktivitas pembelajaran ke-6 ini dipelajari berbagai gerak peregangan, gerakan ini tetap dilakukan dalam gerak berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tujuan:

- Meregangkan otot lengan sisi badan kiri, kanan.
- Meregangkan otot tubuh.
- Meregangkan otot tungkai.

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 1 x 8 pertama

(d) Dari posisi berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, tekuk lutut kanan, lutut kiri lurus, bersamaan dengan itu jalinkan jari tangan di depan dada, kedua lengan luruskan ke depan, berat badan pada kaki kanan (depan), telapak tangan menghadap ke depan.

(e) Hitungan 1 x 8 kedua

Dari posisi berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, tekuk lutut kiri, lutut kanan lurus, bersamaan dengan itu jalinkan jari tangan di depan dada, kedua lengan luruskan ke depan, berat badan pada kaki kiri (depan), telapak tangan menghadap ke depan.

Gambar 7.11 Gerak merengan sisi kanan dan kiri togok

(7) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Peregangan Lengan dan Punggung

Aktivitas pembelajaran ke-7 ini dipelajari tentang peregangan lengan dan punggung berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Pelaksanaan:

- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan sambil meluruskan kedua lengan ke depan saling berpegangan dan kaki kiri lurus ke belakang
- Hitungan 2: letakkan kedua lengan di atas lutut kaki kakan sambil membungkukkan badan berat badan berada di kaki kanan
- Hitungan ke 3: lentingkan pinggang ke depan sambil menautkan kedua tangan di belakang punggung
- Hitungan ke 4: berdiri tegak dengan kedua kaki dibuak selebar bahu sambil meluruskan kedua lengan ke atas kepala

Gambar 7.12 Gerakan peregangan punggung, tungkai, dan lengan

Pertanyakan pada peserta didik, bagaimana rasanya dadan mereka setelah melakukan aktivitas peregangan ini, hasilnya dituangkan ke dalam tulisan.

C. Aktivitas Pembelajaran Inti

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan inti senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Buka Tutup Lengan

Aktivitas pembelajaran ini merupakan jenis latihan ke-1 dalam pembelajaran ini gerak berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tujuan

- Menguatkan otot dada, lengan atas, lengan bawah.
- Koordinasi antara gerakan lengan dan kaki

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 2,4,5,6: dari posisi berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua sisi bagian dalam lengan dirapatkan di depan dada, punggung tangan menghadap ke depan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan 2 langkah diikuti kaki kiri rapat. Bersamaan dengan itu, kedua lengan dibuka ke samping dengan kepala tangan menghadap ke depan, kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3, 4, 7, 8: Lakukan gerakan yang sama dengan langkah ke samping kiri, Hitungan 8 terakhir, kedua lengan ditekuk di depan bahu.

Gambar 7.13 Gerakan berirama melangkah dan membentangkan tangan

(2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melompat, Tangan Bersilang

Aktivitas pembelajaran inti yang ke-2 yang akan dipelajari peserta didik tentang gerak melompat sambil menyilangkan tangan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tujuan

- Kekuatan dan kelentukan otot tungkai.
- Koordinasi tangan dan kaki.
- Meningkatkan keseimbangan.

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 s.d 4: Lompat di tempat, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, luruskan serong ke bawah di depan paha.

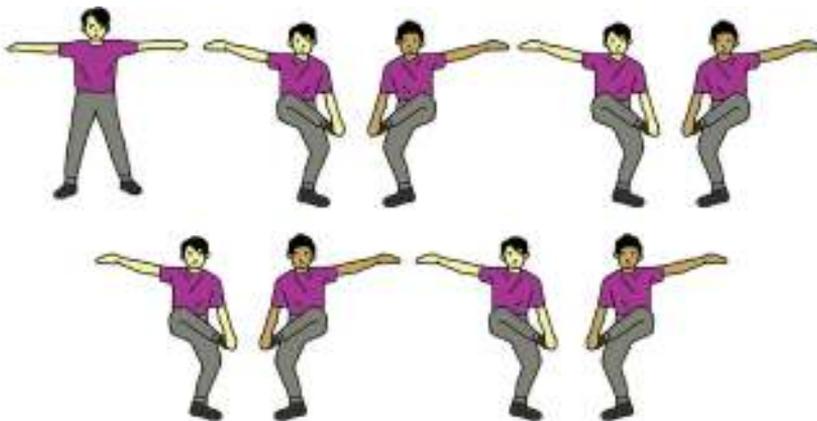
(d) Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1,3,5,7: Dengan melompat angkat kaki kanan serong ke kiri, tangan kiri menekuk kaki kanan bagian dalam (sisi tumit). Tangan kanan lurus ke samping setinggi kepala, pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 2,4,6,8: Lakukan gerakan kebalikannya.

(e) Hitungan 1 x 8 ketiga

(f) Hitungan 1 s.d 8: Gerakannya sama dengan hitungan pertama.

(g) Hitungan 1 x 8 keempat

(h) Hitungan 1 s.d 8: Gerakannya sama dengan hitungan kedua.

Gambar 7.14 Gerakan melompat sambil menyilang

Pertanyakan pada peserta didik tingkat kesulitan yang dirasakan paling sulit dilakukan gerakan yang mana, dan hasilnya dituangkan ke dalam tulisan berupa PR.

(3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mendorong dan Merentangkan Lengan

Aktivitas pembelajaran ke-3 yang akan dipelajarai peserta didik dalam gerak berirama ini adalah gerak mendorong dan merentangkan lengan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

(a) Tujuan

- Menguatkan otot lengan.
- Koordinasi tangan dan kaki.
- Menguatkan otot paha.
- Meningkatkan kelincahan, otot tubuh dan tungkai bawah.

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

(c) Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 s.d 4: Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan. Dorong kedua lengan depan lurus, setinggi bahu, kembali di depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.
- Hitungan 5 s.d 8: Tetap jalan di tempat, kedua lengan rentangkan ke samping setinggi bahu, kembali ke depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.

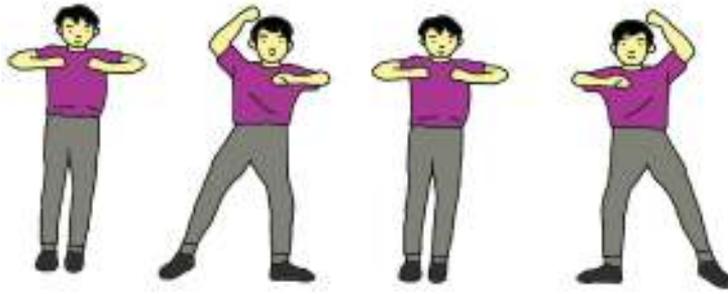
(d) Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 s.d 4: Melangkah kaki kanan ke samping, lutut kiri ditekuk tegak lurus dengan ujung jari kaki, kaki kanan lurus, tangan lurus, tangan kanan diayun ke atas kepala siku ditekuk, kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri ditekuk di depan dada.
- Hitungan 5 s.d 8: Lakukan gerakan kebalikannya.

(e) Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1 s.d 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan 8 hitungan pertama.

(f) Hitungan 1 x 8 keempat

- Hitungan 1 s.d 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan 8 hitungan kedua.

Gambar 7.15 Gerak berirama mendorong lengan

D. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Penenangan

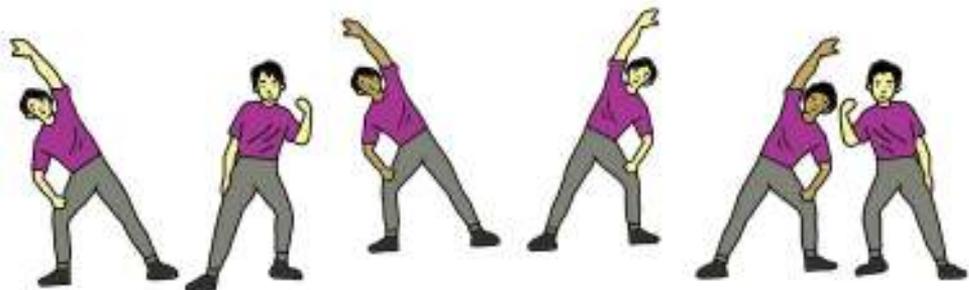
Aktivitas pembelaran yang terakhir yang akan dipelajari dalam gerak berirama di Kelas IX ini adalah gerak berirama untuk penenangan, cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan penenangan sebagai berikut.

(1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangan Lurus, Tarik, dan Lurus

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan tangan lurus, tarik, dan lurus senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

(a) Tujuan : melemaskan otot-otot lengan

(b) Pelaksanaan: Lakukan 4 x 8 hitungan

- Hitungan 1: berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, telapak tangan kanan diletakkan di lutut kanan, tangan kiri diluruskan ke atas dan tubuh dimiringkan ke kanan.
- Hitungan 2: berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, telapak tangan kiri diletakkan di lutut kiri, tangan kanan diluruskan ke atas dan tubuh dimiringkan ke kiri.

Gambar 7.16 Gerak berirama pelemasan lengan dan tungka6

E. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanakan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran gerak berirama, diantaranya adalah disiplin dan kerjasama.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Sebutkan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. c. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. c. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	

3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	
	c. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	

c. Pedoman penskoran

Skor maksimum: 18

Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

Penskoran untuk seluruh butir soal

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

1) Jenis/teknik penilaian : unjuk kerja

2) Bentuk instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Penskoran

(1) Sikap awal

Skor Baik jika:

(1) berdiri tegak kedua kaki sejajar

(2) kedua tangan di samping paha

(3) siku ditekuk sikap berdiri tegak

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

(1) langkahkan kaki kiri ke depan

(2) berat badan pada kaki kiri

(3) kaki kanan terlepas dari lantai

(4) tangan kanan diayunkan ke depan

Skor Cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika:

(1) badan condong ke depan

(2) kedua tangan dilipat di depan

(3) berdiri sikap sempurna

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

1) Penilaian hasil gerak langkah kaki dan ayunan lengan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri santai membentuk lingkaran.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak ritmik.

(3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(5) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan pivots	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas gerak berirama memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas gerak berirama. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas gerak berirama sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab VIII

Aktivitas Air

Negara kita adalah negara maritim, ini berarti luas perairan yang dimiliki lebih luas daripada daratan. Dengan kondisi ini sangat rugi rasanya apabila peserta didik tidak bisa berenang. Apalagi negara kita ini seperti yang sering didengar dari berita-berita cetak dan elektronik, pada musim hujan sering terjadi peristiwa kebanjiran yang menelan banyak korban jiwa.

Untuk itu aktivitas air ini lebih diarahkan pada unsur penyelamatan diri, bahasa sederhananya saat berada di dalam air peserta didik bisa mengapung dan menyelamatkan diri.

Di antara peserta didik sebagai siswa SMP/MTs kelas IX memiliki keterampilan dalam aktivitas air sangat beragam, mungkin ada di antara peserta didik yang atlet renang dan mungkin ada juga yang tidak bisa berenang sama sekali.

Sehingga materi aktivitas air ini dapat peserta didik jadikan sebagai menu, apabila keterampilan peserta didik sudah melebihi apa yang terdapat di dalam bab ini guru dapat mencari informasi dari media lain. Sedangkan bagi peserta didik yang baru mulai belajar renang, di dalam bab ini akan disajikan berbagai jenis latihan yang diperkirakan dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam berenang. Renang merupakan olahraga yang menyenangkan sekaligus sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh serta menumbuhkan sifat keberanian, disiplin, serta percaya diri peserta didik.

Renang sebagai salah satu olahraga dalam aktivitas air memiliki banyak gaya, seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya punggung.

Dalam bab ini akan dikupas secara lengkap sesuai kebutuhan peserta didik SMP/MTs renang gaya bebas.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan. 3.8.1. Mengidentifikasikan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas. 3.8.2 Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas.	4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan. 4.8.1. Memperagakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas. 4.8.2 Menerapkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas dalam bentuk perlombaan dan peraturan yang dimodifikasi.

3.8.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas.	

B. Aktivitas Pembelajaran Renang

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Berbagai gambar terkait renang gaya bebas, seperti gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas.
2) Video pembelajaran gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, koordinasi gerakan, *start*, dan pembalikan renang gaya bebas.

b. Alat dan Bahan

1) Kolam renang.
2) Pelampung renang.
3) Kaca mata renang.
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Peserta didik (Judul: Panduan Pembelajaran Peserta didik oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran harus dikemas dengan mengaktifkan peserta didik untuk mencari tahu secara mandiri atau berkelompok tentang materi

yang akan dipelajari. Pola ceramah yang selama ini di anut oleh para guru sebaiknya mulai dikurangi, karena hal ini kurang membangun kreatifitas peserta didik.

Untuk mempelajari gerak spesifik aktivitas air sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak spesifik aktivitas air dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit.

Hasil akhir yang diharapkan dari pembelajaran aktivitas air peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki pengetahuan tentang gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas, memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
b. Memiliki keterampilan gerakan spesifik kaki, gerakan spesifik lengan, mengambil spesifik napas, dan spesifik koordinasi gerakan renang gaya bebas.
c. Memiliki sikap, seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

3. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Renang Gaya Bebas

Tugaskan peserta didik membaca informasi ini di rumah, kemudian membuat peta konsep tentang renang gaya bebas.

Cabang olahraga renang mempunyai gaya-gaya tertentu yang diantaranya gaya bebas. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu, gaya ini disebut gaya "Crawl" yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*Dog style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya "Rimau", yang berasal dari kata "Harimau".

Dengan adanya perlombaan-perlombaan dalam olahraga, dan untuk mencapai kemenangan itu perlu diusahakan agar dapat berenang dengan kecepatan yang tinggi. Maka timbullah perubahan dan variasi dalam gaya renang. Perubahan-perubahan itu dilakukan dengan menirukan cara orang pribumi di Amerika Utara. Amerika Selatan

dan Kepulauan Polynesia, karena ternyata cara-cara yang mereka lakukan dapat lebih cepat dari gaya renang yang umumnya dilakukan pada waktu itu.

Misalnya yang dilakukan oleh J. Arthur Trudgeon, seorang Inggris yang sekembalinya dari Amerika Selatan kenegerinya membawa suatu gaya renang yang lain dari yang ada pada waktu itu, dan sekarang gaya tersebut dikenal dengan gaya "Trudgeon Crawl". Sekaligus Richard Cavill seorang penemu gaya bebas.

Gerakan gaya bebas yang pertama adalah "Crawl Australia", yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan.

Prinsip dasar renang gaya bebas antara lain : (1) Posisi tubuh, (2) gerakan kakai, (3) mengambil napas, (4) koordinasi gerakan kaki dan pernapasan, (5) rotasi tangan dan seterusnya.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Aktivitas pembelajaran gerakan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Posisi Tubuh (*Body Position*)

Jenis latihan pertama yang akan dibelajarkan pada peserta didik adalah menemukan posisi yang tepat untuk berenang gaya bebas. Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (streamline) mulai dari kaki hingga kepala. Untuk memperoleh posisi ini harus dilakukan dengan beberapa cara latihan, sebagai berikut.

a) Tugaskan peserta didik berdiri di pinggir kolam dan salah satu tumit menempel pada dinding kolam.

b) Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.

c) Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.

d) Gerak meluncur dilakukan tanpa gerakan tangan dan tungkai, tenaga pendorongnya hanya tumpuan kedua kaki pada pinggir kolam renang.

e) Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan

permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.

f) Posisi lengan dapat lurus ke depan atau dirapatkan di sisi badan

g) Tugaskan peserta didik untk melakukannya secara berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tungkai

Jenis latihan yang kedua adalah gerakan tungkai, jelaskan pada peserta didik perbedaan antara tungkai dan kaki. Kaki adalah bagian dari tungkai yang posisinya dari pegerlangan telapak kaki sampai ke ujung jari kaki, sedangkan tungkai adalah seluruh anggota gerak untuk berjalan mulai dari pangkal paha sampai ke ujung jari. Pelaksanaan latihan sebagai berikut.

a) Aktivitas Pembelajaran Irama Gerakan Tungkai dari Posisi Berpegangan di Pinggir Kolam Renang

Latihan jenis ini dilakukan difokuskan hanya untuk melatih gerakan tungkai, caranya adalah sebagai berikut.

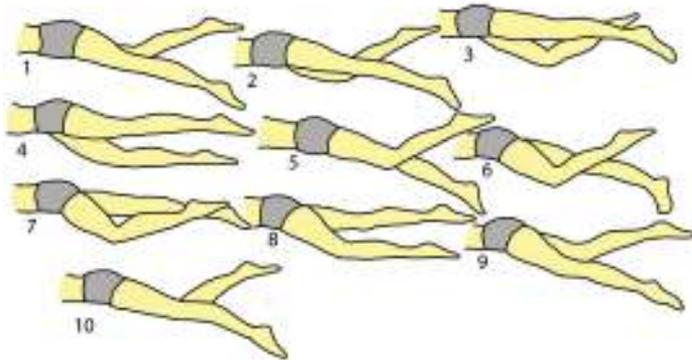
(1) Cara pertama; kedua tangan berpegangan di pinggir kolam renang dari posisi badang telungkup

(2) Dorongkan pantat ke atas hingga rata dengan permukaan air

(3) Gerakkan tungkai kanan dan kiri secara bergantian dengan irama gerakan yang pelan dalam keadaan lemas (rileks)

(4) Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha

(5) Makin lama irama gerakan dipercepat

(6) Cara kedua; gerakan tungkai dapat dilakukan secara bersamaan pada posisi meluncur

Gambar 8.2 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas

b) Aktivitas Pembelajaran Irama Gerakan Tungkai dengan di Tarik Oleh Teman

(1) Tugaskan peserta didik secara berpasangan, dengan ukuran badan yang seimbang

(2) Satu orang bertindak sebagai penarik posisi mundur, dan satu orang yang ditarik

(3) Peserta didik yang ditarik belajar menggerakkan kaki renang gaya bebas

(4) Setelah beberapa saat lakukan pergantian pemain

Kesalahan yang sering dilakukan oleh peserta didik dalam belajar gerak kaki ini adalah bagian badan bawah dimulai dari perut sampai tungkai terlalu tenggelam di dalam air, sarankan pada peserta didik untuk mengangkat pinggul saat melakukan gerak tungkai renang gaya bebas

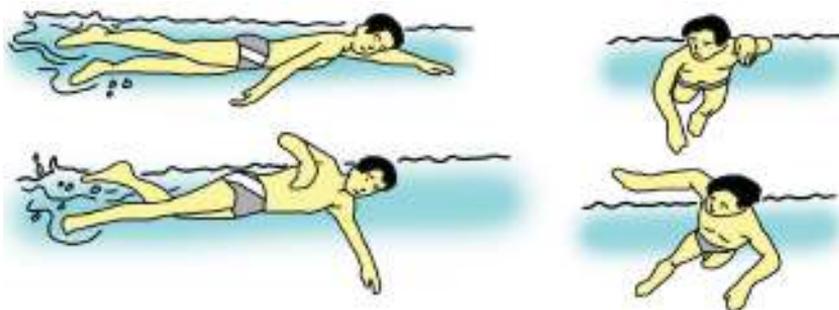
3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan (*Hand Rotation*)

Berikut ini adalah bentuk latihan gerakan lengan, proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga *fase*, yaitu sebagai berikut: (1) *Fase* menarik, (2) *fase* mendorong, dan (3) *fase* istirahat.

a) Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal. Setelah itu dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.

b) Kemudian dilanjutkan dengan *recovery*, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari ke depan.

c) Gerakan lengan pada waktu pull, harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah dada. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat, tangan didorongkan ke belakang sampai siku lurus.

d) Kemudian siku ditarik ke atas rileks, terus digeser ke depan pelan-pelan seirama dengan lengan yang lain yang sedang ditarik sampai segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari-jari mengikuti gerakan siku secara pasif.

Gambar 8.3 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan lengan renang gaya bebas

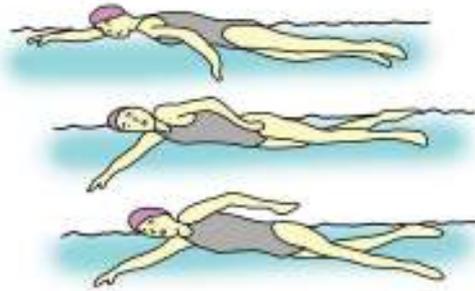
4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pernapasan (*Breathing*)

Berikut ini peserta didik akan belajar tentang cara mengambil nafas saat berenang gaya bebas ini, dapat dilakukan dengan dua cara, adapun cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Pengambilan Napas secara Ekplosif

Caranya dengan mengambil udara melalui mulut saat kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di luar air melalui mulut dan hidung saat kepala berada di dalam air.

b. Pengambilan Napas secara Ritmis

Caranya mengambil udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke samping dan mengeluarkan udara sedikit demi sedikit secara tetap melalui mulut dan hidung setelah mulut masuk ke dalam air. Penting untuk diperhatikan bahwa pengeluaran udara tidak perlu terlalu kuat. Bila terlalu kuat, perenang akan kehabisan persediaan udara sebelum ia memutar kepalanya lagi untuk mengambil napas, perhatikan gambar berikut ini.

Gambar 8.4 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya bebas

Gerak mengambil dan mengeluarkan napas saat berenang gaya bebas ini, tingkat kesulitannya bagi pemula cukup tinggi, untuk itu sebaiknya tahap awal pembelajaran tugaskan peserta didik untuk latihan mengambil dan mengeluar napas ini dilakukan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal kemudian lakukan model eksplosif dan ritmis. Setelah agak lancar baru diterapkan sambil berenang.

5) Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Renang Gaya Bebas

Pada pembelajaran ini perserta didik akan mempelajari tentang cara menerapkan seluruh keterampilan gerak spesifik renang gaya bebas yang telah kamu pelajari secara terpisah, keterampilan ini biasanya disebut gerak koordinasi renang gaya bebas.

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Meluncur di kolam renang.
b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
c. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.

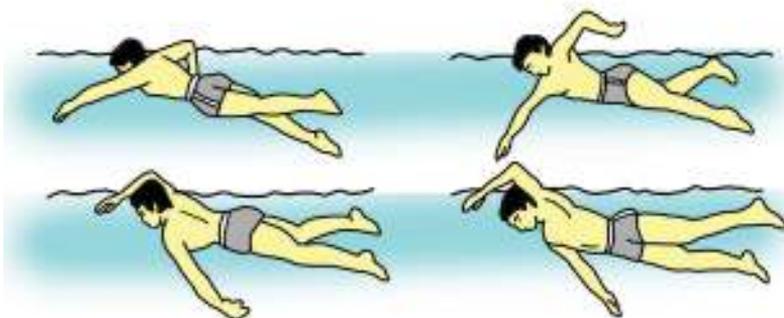
d. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.

e. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian dan masukkan jari telapak tangan ke depan.

f. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.

g. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

h. Pernapasan dilakukan dengan memutarkan kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar ke satu arah), sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.

Seluruh rangkaian renang gaya bebas tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 8.5 Aktivitas pembelajaran cara melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas

Setelah peserta didik mencoba latihan renang gaya bebas yang diawali dengan gerak meluncur sampai gerak koordinasi, apbila terpantau peserta didik belum memiliki kemajuan, maka tugaskan mereka untuk belajar di tetap berlatih pada waktu libur. Satu hal yang perlu disampaikan pada peserta didik bahwa jika berenang harus ditemani oleh orang dewasa atau teman-teman mereka yang memang sudah memiliki keterampilan yang baik dalam berenang.

6) Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Renang Gaya Bebas (Menempuh Jarak 20 M/50 M Supaya Memudahkan Ukuran Kolam L=20 M, P=50 M)

Jika keterampilan berenang gaya bebas teramati sudah memadai, pembelajaran berikutnya melakukan perlombaan renang gaya bebas jarak pendek.

Dalam melakukan perlombaan renang gaya bebas banyak hal lain selain teknik dasar yang harus dibelajarkan pada peserta didik, seperti cara melakukan *start*, pembalikan, dan memasuki *finish* dengan cara yang benar. Tidak jarang seorang perenang yang terkenal terpaksa menderita kekalahan dalam perlombaan, hal ini disebabkan kekurangannya dalam *start* dan pembalikan. Berikut ini akan dipaparkan tentang beberapa teknik perlombaan renang gaya bebas.

a) Aktivitas Pembelajaran Start Renang Gaya Bebas

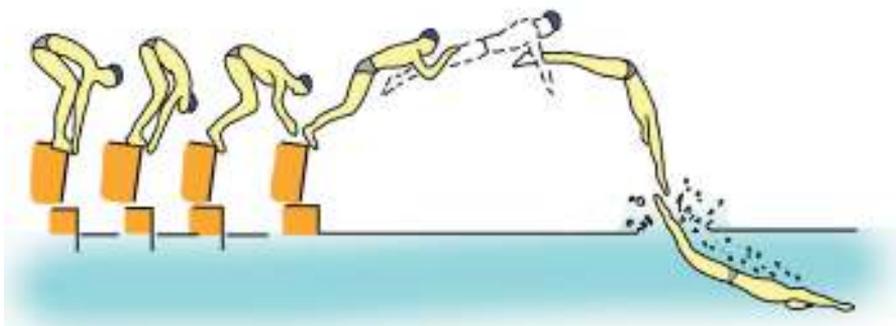
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan *start* renang gaya bebas sebagai berikut.

(1) Bentuk *start* ini dilakukan setelah ada aba-aba *start* "Awaaas", perenang mengambil posisi di bibir balok *start* (*start* block) dengan sikap membungkuk.

(2) Kedua lengan langsung berada di samping tubuh dengan patokan ujung-ujung tangan berada di samping pinggul.

(3) Arah pandangan pada sikap membungkuk sebelum *start* adalah ke depan.

(4) Begitu aba-aba *start* seperti peluit, pistol atau bentuk lainnya dibunyikan, dengan serentak kedua lengan mengayun ke depan, dan kedua ujung kaki menolak/menumpu bibir balok *start* sampai posisi kaki menjadi lurus.

(5) Ayunan kedua lengan berakhir pada sikap lurus di depan/di atas kepala dengan patokan kedua lengan di samping telinga, cermati gambar posisi star berikut ini.

Gambar 8.6 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan *start* bebas renang gaya bebas

b) Aktivitas Pembelajaran Pembalikan Renang Gaya Bebas (Turning)

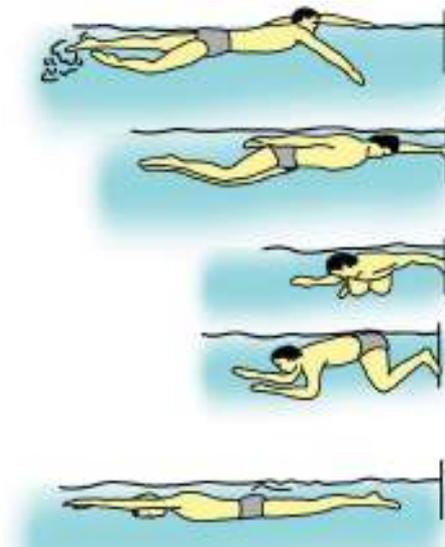
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pembalikan renang gaya bebas sebagai berikut.

(1) Setiap perenang harus dapat membalik ke kiri maupun ke kanan dengan cepat. Bila tangan kiri yang menyentuh dinding kolam, maka ia harus memutar badan ke arah kanan.

(2) Tangan kiri tersebut didorongkan pada dinding kolam agak ke kanan, dengan jari-jari menghadap ke arah bawah.

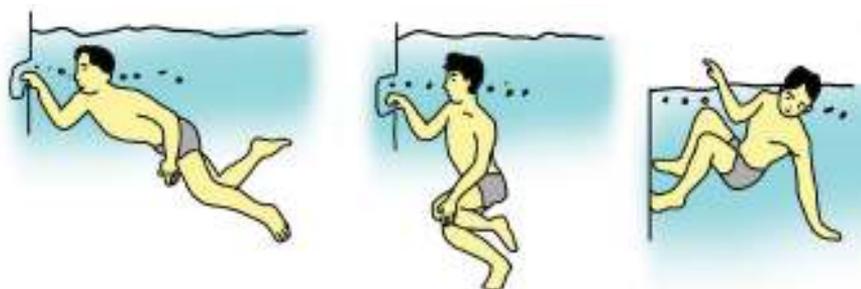
(3) Pinggul dengan kedua kaki diputarkan ke dinding kolam, sedangkan yang menyentuh dinding kolam ditekukkan.

(4) Tangan dilepaskan dari dinding kolam dan diluruskan ke depan. Bersamaan dengan ini, kedua kaki diluruskan dengan kuat menolak dinding kolam dan meluncur ke depan.

Gambar 8.7 Aktivitas pembelajaran cara melakukan pembalikan renang gaya bebas

Untuk dapat memperoleh hasil yang baik, tentunya kamu haru rajin berlatih dan apabila menemukan permasalahan dalam cara membalik ini diskusikanlah dengan teman dan guru. Hasil diskusi tersebut dapat kamu jadikan sebagai bahan untuk memperbaiki penampilanmu.

c) Aktivitas Pembelajaran Memasuki Finish Renang Gaya Bebas

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memasuki *finish* renang gaya bebas sebagai berikut.

Cara memasuki *finish* pada renang gaya bebas tidak ada teknik yang khusus. Perenang boleh hanya menyentuh dinding *finish* dengan satu tangan, baik tangan kiri ataupun kanan sama saja. Coba kamu cermati gambar berikut.

Gambar 8.8 Aktivitas pembelajaran cara melakukan *finish* renang gaya bebas

7) Peraturan Perlombaan Renang Gaya Bebas

Tugaskan peserta didik untuk membaca sekilas tentang peraturan pertandingan renang. Jika kamu berkeinginan mendalami tentang peraturan ini dapat kamu baca Buku Peraturan Renang (FINA Handbook).

Peraturan-peraturan pokok renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

(1) Seorang harus menyelesaikan seluruh jarak renangan untuk mendapatkan kualifikasi

(2) Seorang perenang harus *finish* dalam lintasan yang sama seperti pada waktu *start*.

(3) Dalam nomor pertandingan, seorang perenang pada waktu berbalik hendaklah melakukan sentuhan fisik dengan ujung kolam atau lintasan, dan tidak diperkenankan mengambil langkah dari dasar kolam.

(4) Mengganggu perenang lain dengan menyeberang ke lintasan lain atau mengganggu dengan cara lain, akan menyebabkan perenang tersebut terkena diskualifikasi.

(5) Tidak diperkenankan menggunakan alat bantu berenang.

C. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Air

1. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian sikap dilaksanan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap sosial yang dikembangkan di dalam pembelajaran renang gaya bebas, diantaranya adalah disiplin, toleransi, dan tanggung jawab.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan macam-macam gerakan renang gaya bebas. b. Sebutkan macam-macam kombinasi rangkaian gerakan renang gaya bebas.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan macam-macam gerakan renang gaya bebas. b. Jelaskan macam-macam kombinasi rangkaian gerakan renang gaya bebas.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan gerakan renang gaya bebas. b. Jelaskan cara melakukan kombinasi rangkaian gerakan renang gaya bebas.	

c. Pedoman penskoran

Skor maksimum: 18

Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

Penskoran untuk seluruh butir soal

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas.

1) Jenis/teknik penilaian : unjuk kerja

2) Bentuk instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Gerakan kaki

Skor Baik jika:

(1) Peserta didik mengangkat kedua kakinya ke atas ke arah permukaan air bersama-sama badan, sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang.

(2) Peserta didik menggerakkan atau menyepak-nyepakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.

(3) gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.

(4) gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas lebih kuat daripada gerakan yang ke bawah.

Skor Cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu atau dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Gerakan lengan

Skor Baik jika:

(1) sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.

(2) lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke air dalam di depan kepala agak ke samping.

(3) setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.

(4) untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

Skor Cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Koordinasi gerakan

Skor Baik jika:

(1) posisi tubuh terlentang, sejajar dengan permukaan air dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.

(2) posisi kepala dan wajah menghadap ke depan atas, sehingga pandangan membentuk arah diagonal dengan kaki.

(3) wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung dan mulut tidak terendam air dan dapat bernapas dengan leluasa.

(4) bebas, bahu dan panggul terendam air dan tetap sejajar dengan permukaan air.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas.

1) Penilaian hasil gerak renang gaya bebas (menempuh jarak 25 meter)

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 50 meter dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berada dipinggir kolam renang.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan rangkaian renang gaya bebas (gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).

(3) Petugas menghitung waktu yang ditempuh oleh peserta didik.

(4) Jumlah waktu yang ditempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
.... ≤ 15 detik	.... ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
16 – 20 detik	21 – 25 detik	71 - 85	Baik
21 – 25 detik	26 – 30 detik	56 - 70	Cukup
…… ≥ 26 detik	…… ≥ 31 detik	.... ≤ 55	Kurang

4. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas renang gaya bebas memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas air. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas air sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri peserta didik sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

5. Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial.

Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab IX

Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Materi pelajaran yang akan dipelajari pada bab ini adalah "tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain". Materi pelajaran ini hendaknya dibaca dan pelajari peserta didik dengan saksama, karana di dalamnya memuat tentang segala sesuatu yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, dan bahkan jika peserta didik sudah terampil kamu akan dapat memberikan bantuan kepada orang-orang yang berada di sekitarmu, seperti orang tua, karib-kerabat, dan teman-teman. Materi yang akan dipaparkan di dalam bab ini memuat tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan.

Tidak seorang pun yang menginginkan atau berharap mendapat kecelakaan, akan tetapi ketika kecelakaan itu menimpa, kita pun tidak bisa mengelak darinya. Kita tidak akan pernah tahu kapan dan dimana kecelakaan itu dapat terjadi, di dalam perjalanan, di sekolah, di tempat berenang, tempat-tempat rekreasi bahkan di rumah kita sendiri pun kecelakaan dapat terjadi. Dan sebagai akibat dari kecelakaan itu, korban dapat menderita luka berat dan luka ringan, pingsan, bahkan meninggal dunia.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptu-al, dan prosedural) berdasarkan	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi,

kan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 3.9.1. Mengidentifikasikan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik. 3.9.2 Menjelaskan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.	4.9 Mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 4.9.1. Mendiskusikan cara menganalisis prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik. 4.9.2 Mendiskusikan cara menerapkan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.

3.9.3 Menjelaskan cara melakukan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.	

B. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar/poster macam-macam cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik.
2) Model peserta didik atau guru yang memperagakan cara melakukan cedera tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.

b. Alat dan Bahan

1) Ruang kelas.
2) Laptop.
3) Poster.
4) Alat-alat P3K.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

2. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran harus dikemas dengan mengaktifkan peserta didik untuk mencari tahu secara mandiri atau berkelompok tentang materi yang akan dipelajari. Pola ceramah yang selama di anut oleh para guru sebaiknya mulai dikurangi, karena hal ini kurang membangun kreatifitas peserta didik.

Harapan akhir dari pembelajaran Pola Hidup Sehat yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut:

a. Memiliki pengetahuan tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

b. Memiliki pengetahuan tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

c. Memiliki pengetahuan tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

d. Memiliki sikap, seperti : kerja sama, percaya diri, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran dapat dikemas dengan pola berikut, namun hal ini hanya pilihan, jika ada cara lain disilahkan, misalnya sebagai berikut.

a. Peserta ditugaskan membaca teks bacaan tentang materi yang akan dipelajari

b. Kemudian tugaskan mereka secara berkelompok untuk berdiskusi, hasil diskusi diharapkan mereka dapat membuat berbagai pertanyaan terkait dengan materi, mencari solusi terhadap pertanyaan, menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan, dan lainnya.

c. Pada sesi terakhir pembelajaran, atau pada pertemuan berikutnya tugaskan mereka untuk mempresentasikan hasil kerja kelompok tentang "Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)".

3. Materi Pembelajaran

a. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak setiap hari. Gerakan atau kegiatan dilakukan di dalam dan di luar ruangan. Setiap kegiatan atau gerakan perlu dilakukan secara cemat karena berisiko mengalami kecelakaan.

Meskipun bukan suatu hal yang diharapkan, kecelakaan memerlukan langkah antisipatif yang diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat kecelakaan, penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan P3K agar korban tidak mengalami risiko cedera yang lebih besar.

Pada bagian ini peserta didik diminta untuk mempelajari pengertian P3K, tujuan P3K, dan prinsip-prinsip P3K. Sekarang tugaskan peserta didik membaca tentang pengertian P3K, Tujuan P3K, dan Prinsip-prinsip P3K berikut ini.

b. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa takut, dan yang terpenting adalah mengurangi risiko bahaya yang lebih besar yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut.

c. Tujuan P3K

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang sesuai. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana misalnya kecelakaan di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi, dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat, dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum tenaga medis datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain sebagai berikut.

(1) Memanggil orang dewasa yang ada disekitar kejadian, bila memungkinkan,

(2) Panggillah dokter/petugas medis secepat mungkin.

(3) Hentikan perdarahan.

d. Prinsip-Prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap dalam melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

(1) Bersikap tenang dan tidak panik.

(2) Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.

(3) Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.

(4) Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.

(5) Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

e. Peralatan P3K dan Obat-obatan P3K

Untuk dapat melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) tentunya diperlukan peralatan-peralatan yang sederhana, untuk itu informasikan pada peserta didik agar di rumah mereka disediakan peralatan jenis ini. Sehingga apabila keluarga membutuhkannya dapat memanfaatkannya apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan ringan, misalnya luka ringan saat memasak di dapur, atau kena benda tajam lainnya.

Tugaskan peserta didik untuk membaca peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.

1) Peralatan P3K

(1) Kasa Steril

Kasa merupakan sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka.

(2) Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas.

(3) Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

(4) Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

(5) Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

(6) Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

Biasanya peralatan tersebut di atas sudah ada di rumahmu masing-masing, hanya tempatnya berserakan di mana-mana, maka sekarang tugasmu adalah mengemas peralatan-peralatan tersebut dalam satu tas atau kotak, dan digantungkan pada satu tempat yang dapat dilihat oleh semua anggota keluargamu di rumah, dan mudah dijangkau.

2) Obat-obatan P3K

Setelah kamu mengetahui berbagai jenis peralatan yang dapat kamu gunakan untuk melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan, sekarang kamu baca dengan saksama informasi berikut ini, isinya memuat tentang jenis obat-obat ringan yang dapat dibeli secara bebas tanpa harus menggunaka resep dokter, adapun jenis obat-obat tersebut adalah sebagai berikut.

(1) Obat Luka Ringan

(a) Jenis obat

- Obat merah (mercurochroom)
- Betadine

(b) Cara penggunaannya

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka atau air terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.

(c) Kegunaannya

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

(2) Obat Pencuci Luka

(a) Jenis obat

- Rivanol
- Alkohol 70%
- Boorwater (larutan boric)

(b) Cara penggunaannya

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka.

(c) Kegunaannya

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

(3) Obat Luka Bakar

(a) Jenis Obat

- Bioplacenton
- Salep minyak ikan
- Lidah Buaya

(b) Cara Penggunaannya

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril

kemudian oleskan obat pada luka. Potong pangkal daun lidah buaya Biarkan sampai lender keluar Oleskan lender lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.

(c) Kegunaannya

Informasikan pada peserta didik tentang menyatukan peralatan P3K dengan obat-obat P3K ini dalam satu wadah, sehingga saat dibutuhkan sekaligus mendapatkan alat dan obatnya.

f. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolonganya

Pada bagian ini akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: *shock*, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan apa yang harus kalian lakukan ketika menemukan korban?, dan juga tugaskan mereka untuk mempelajari materi berikut ini.

1) Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun luka dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

a. Tindakan terhadap Pendarahan Luar

(1) Menekan dengan Pembalut Tekan

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih.

Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

(2) Menekan dari atas tempat tekanan

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat dimana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

(3) Menahan pendarahan dengan tourniquet

Menahan pendarahan dengan tourniquet hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan tourniquet ada bahayanya. Jika penolong menggunakan tourniquet, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan tourniwuat.

2) Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

(1) Jenis-jenis luka

(a) Luka memar (kena pukul).

(b) Luka gores.

(c) Luka tusuk.

(d) Luka potong.

(e) Luka bacok.

(f) Luka robek.

(g) Luka tembak.

(h) Luka bakar.

(2) Dasar-dasar pertolongannya

(a) Hentikan pendarahan.

(b) Tinggikan anggota badan yang terluka.

(c) Ulas luka diulas dengan mercurrohchoom 2%.

(d) Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.

(e) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.

Gunakan obat tradisional yang banyak terdapat disekeliling kita, misal luka bakar dengan menggunakan lidah buaya, luka memar dengan menggunakan daun jambu biji, dan sebagainya.

C. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Air

1. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan macam-macam prinsip-prinsip P3K. b. Sebutkan tujuan P3K. c. Skor maksimum: 12 d. Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan macam-macam prinsip-prinsip P3K. b. Jelaskan tujuan P3K. c. Jelaskan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik. d. Jelaskan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.	

3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan macam-macam prinsip-prinsip P3K. b. Jelaskan cara melakukan tujuan P3K. c. Jelaskan cara melakukan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik. d. Jelaskan cara melakukan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.	

c. Pedoman penskoran

Skor maksimum: 12

Setiap soal yang dijawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

2. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan presentasi hasil diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Peserta didik ditugaskan presentasi di depan kelas secara berkelompok

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam presentasi)

2) Bentuk instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk mempresentasika tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) di depan kelas secara berkelompok.

Nama :................, ...,............,.......

Kelas : ....

Petugas Pengamatan : ....,............,...........,..............

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Gerak

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

b. Pedoman penskoran

- Penskoran

a) Persiapan awal menyiapkan materi presentasi

Skor Baik jika:

(1) Mempersiapkan bahan presentasi

(2) Kelengkapan materi presentasi

(3) Sistimatika penyusunan bahan paparan presentasi

Skor Baik jika : tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan melakukan presentasi

Skor Baik jika:

(1) Membuka presentasi

(2) Percaya diri menyampaikan presentasi

(3) Ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

Skor Baik jika : tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat menerapkan pola hidup sehat sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

4. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar). Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

a. Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Bab IX

Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Esensi utama materi ini adalah muculnya kesadaran peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik secara terencana dan teratur saat mereka di SMP/MTs, harapannya akitvitas fisik ini dijadikan sebagai budaya hidup yang akan mereka terapkan sepanjang usia. Jika menurut pandangan guru, terdapat materi lain yang lebih penting dari yang termuat di dalam buku ini, maka diperkenankan menambah atau memperkaya sesuai kebutuhan.

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi inti 3 (pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (keterampilan)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 3.10.1. Mengidentifikasikan konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 3.10.2. Menjelaskan konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	4.10 Mempraktikkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 4.10.1. Memaparkan hasil identifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10.2. Memaparkan hasil cara menerapkan konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

B. Budaya Hidup Sehat

1. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media

1) Gambar/poster macam-macam aktivitas fisik/olahraga dalam mencegah penyakit.
2) Bila memungkinkan dan sarana yang dibutuhkan ada, maka guru dapat menayangkan video tentang berbagai penyakit akibat kekurangan gerak.

b. Alat dan Bahan

1) Ruang kelas
2) Laptop

3) Poster
4) Video pembelajaran
5) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs)

2. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran harus dikemas dengan mengaktifkan peserta didik untuk mencari tahu secara mandiri atau berkelompok tentang materi yang akan dipelajari. Pola ceramah yang selama di anut oleh para guru sebaiknya mulai dikurangi, karena hal ini kurang membangun kreativitas peserta didik.

Harapan akhir dari pembelajaran Pola Hidup Sehat yang dilakukan peserta didik, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki pengetahuan tentang konsep aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit kaitannya dengan pola hidup sehat dengan benar.
b. Memiliki pengetahuan tentang konsep pola hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan dengan benar.
c. Memiliki pengetahuan tentang konsep aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan benar.
d. Memiliki sikap, seperti : kerja sama, percaya diri, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran dapat dikemas dengan pola berikut, namun hal ini hanya pilihan, jika ada cara lain disilahkan, misalnya sebagai berikut.

a. Peserta ditugaskan membaca teks bacaan tentang materi yang akan dipelajari
b. Kemudian tugaskan mereka secara berkelompok untuk berdiskusi, hasil diskusi diharapkan mereka dapat membuat berbagai pertanyaan terkait dengan materi, mencari solusi terhadap pertanyaan, menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan, dan lainnya.
c. Pada sesi terakhir pembelajaran, atau pada pertemuan berikutnya tugaskan mereka untuk mempresentasikan hasil kerja kelompok tentang “peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit”.

3. Materi Pembelajaran

Tugaskan peserta didik untuk membaca materi berikut ini secara individual.

a. Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dibedakan atas 3 bagian yaitu; 1) aktivitas fisik kategori ringan, 2) aktivitas fisik kategori sedang, 3) aktivitas fisik kategori berat. Seorang pelajar SMP/MTs cukup melakukan aktivitas fisik kategori ringan dan sedang. Jenis aktivitas ketegori ini di antaranya adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci piring, mencuci kendaraan, mengasuh adik, berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, mengerjakan tugas kuliah, mencuci baju.

Berbagai jenis aktivitas tersebut adalah untuk memelihara kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kekurangan aktivitas fisik dapat menimbulkan penyakit kronis.

Bahwa dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari atau tiga kali dalam seminggu akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuhmu, sehingga hal ini juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran lain yang kamu pelajari di sekolahmu. Ayo berlatih terus.

Pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya:

(1) Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit)

(2) Berkebun (5,6 kkal/menit)

(3) Menyetrika (4,2 kkal/menit)

(4) Menyapu rumah (3,9 kkal/menit)

(5) Membersihkan jendela (3,7 kkal/menit)

(6) Mencuci baju (3,56 kkal/menit)

(7) Mengemudi mobil (2,8 kkal/menit)

b. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Ada tiga jenis tingkatan aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas Ringan

Aktivitas yang hanya memerlukan tenaga dan biasanya menyebabkan perubahan dalam pernapasan aau ketahanan. Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan (endurance), dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih berikut.

(1) Berjalan kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah

(2) Lari ringan

(3) Aktifitas berat

(4) Senam

2) Aktivitas Sedang

Aktivitas yang membutuhkan tenaga intens dan terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti berikut.

(1) Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki

(2) Senam taichi, yoga

(3) Mencuci pakaian, mobil

(4) Mengepel lantai.

3) Aktivitas Berat

Jenis aktivitas ini kurang tepat dilakukan peserta didik usia SMP/MTs, karena dapat mengakibatkan postur tubuh yang kurang baik, memang secara kesehatan tidak berpengaruh tapi hanya akan mengurangi keindahan tubuh.

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti berikut.

(1) *Push-up*, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari

(2) Naik turun tangga

(3) Angkat berat/beban

(4) Membawa belanjaan

(5) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (fitness)

4) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

a) Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan.

c) Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d) Penyakit/kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainanpada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akandi lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

c. Hakikat Pencegahan Penyakit

1) Pengertian Pencegahan Penyakit

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Masalah sehat dan sakit merupakan proses yang berkaitan dengan kemampuan atau ketidakmampuan manusia beradaptasi dengan lingkungan baik secara biologis, psikologis maupun sosio budaya.

Pencegahan penyakit adalah upaya mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi klien dari ancaman kesehatan potensial. Dengan kata lain, pencegahan penyakit adalah upaya mengekang perkembangan penyakit, memperlambat kemajuan penyakit, dan melindungi tubuh dari berlanjutnya pengaruh yang lebih membahayakan.

C. Hakikat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

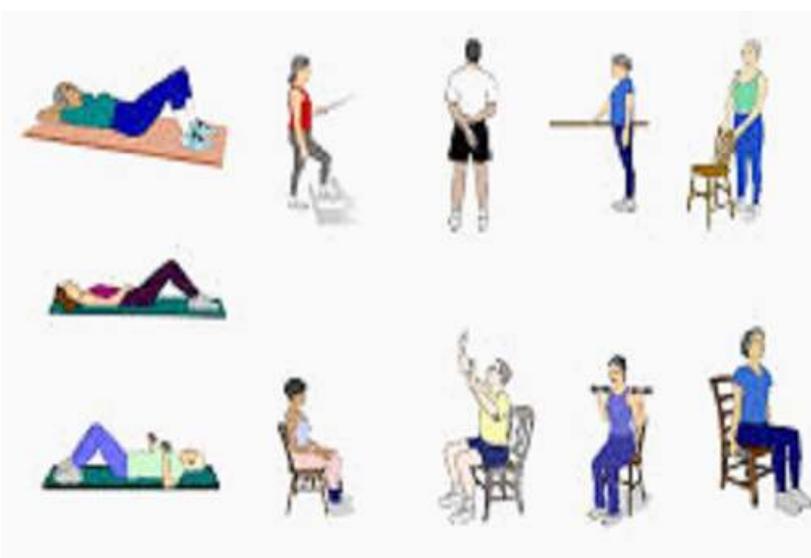
1) Pengertian Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Menurut Centers for Disease Control (CDC) manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang risiko terjadinya cedera. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti penyakit jantung dan sebagian kanker. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko terhadap beberapa penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat kesehatan jangka panjang, termasuk: (1) Mengurangi risiko kematian dini, (2) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung, (3) Mengurangi risiko timbulnya diabetes,

(4) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi, (5) Membantu mengurangi tekanan darah pada orang pengidap tekanan darah tinggi, (6) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar, (7) Mengurangi rasa depresi dan kecemasan, (8) Membantu mengendalikan berat badan, (9) Membantu membangun dan memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat, (10) Membantu dewasa tua menjadi lebih kuat dan lebih mampu bergerak leluasa tanpa terjatuh, dan (11) Mendukung kesehatan psikologis.

Orang yang aktif secara fisik selama sekitar tujuh jam seminggu berisiko mati dini lebih rendah 40 persen daripada mereka yang hanya aktif selama kurang dari 30 menit seminggu. Dengan melakukan kegiatan aerobik berintensitas sedang sekurang-kurangnya 150 menit seminggu dapat menurunkan risiko kematian dini, termasuk kematian dini akibat penyakit jantung koroner yang merupakan penyebab kematian nomor satu di banyak negara di seluruh dunia.

Akan tetapi, banyaknya jumlah aktivitas atau kegiatan berintensitas tinggi tidak selalu dapat menurunkan risiko kematian dini. Orang yang biasanya tidak aktif dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran walau hanya dengan melakukan aktivitas intensitas sedang secara teratur. Meskipun manfaat kesehatan bisa didapatkan lebih besar dengan meningkatkan jumlah (durasi, frekuensi, atau intensitas) aktivitas fisik, namun, setiap orang dapat meraih manfaat kesehatan hanya dengan menjadi lebih aktif secara fisik.

Gambar 10.1 Aktivitas fisik katagori ringan untuk mencegah penyakit

2) Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Orang-orang dari segala usia bisa memperoleh keuntungan dari melakukan beberapa jenis olahraga. Sangat penting bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah bagian dari kehidupan bagi anak-anak, orang dewasa, dan orang tua.

Manfaat olahraga bagi kesehatan, seperti olahraga jalan kaki, olahraga renang, olahraga bersepeda, olahraga sepak bola, olahraga lari atau gerakan senam aerobik dapat membantu mencegah sejumlah kondisi jangka panjang. Olahraga aerobik adalah segala sesuatu yang melibatkan otot-otot tubuh bergerak berulang kali, seperti berlari, berenang atau senam.

Beberapa manfaat olahraga bagi tubuh antara lain sebagai berikut.

a) Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Jantung

Manfaat olahraga bagi kesehatan jantung antara lain sebagai berikut.

(1) Manfaat olahraga yaitu dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan *stroke*. Banyak orang meninggal karena *stroke* dan penyakit jantung koroner setiap tahun. Orang yang tidak aktif memiliki risiko lebih tinggi kematian akibat penyakit jantung.

(2) Manfaat olah raga teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah tinggi adalah kondisi umum. Jika memiliki tekanan darah tinggi, maka akan lebih mudah untuk mengalami *stroke* atau gagal jantung. Jika berada di risiko tinggi terkena tekanan darah tinggi, dengan berolahraga, mungkin ini tidak berkembang dengan cepat.

(3) Manfaat olahraga, dapat membantu meningkatkan keseimbangan kolesterol. Ada dua jenis kolesterol - *low density lipoprotein* (LDL) dan *high density lipoprotein* (HDL). Kolesterol LDL sering disebut kolesterol jahat. Kolesterol HDL sering disebut kolesterol baik. Tingginya kadar LDL dan rendahnya kadar HDL meningkatkan risiko penyakit jantung. Tetapi, kabar baiknya adalah olahraga dapat menurunkan kadar kolesterol HDL.

b) Manfaat Olahraga bagi Tulang dan Sendi

Manfaat olahraga bagi kesehatan tulang dan sendi antara lain sebagai berikut.

(1) Sekitar satu dari tiga orang mengalami nyeri punggung bawah setiap tahun, tetapi orang-orang yang aktif berolahraga cenderung tidak mengalaminya. Jika mengalami sakit punggung bagian bawah, olahraga dapat membantu mengurangi itu.

(2) Aktivitas fisik yang sedang, termasuk berjalan, berenang dan bersepeda, dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis. Ini adalah bentuk umum dari arthritis.

(3) Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang dan membantu untuk mempertahankan tulang yang kuat. Hal ini juga memperlambat degenerasi tulang di kemudian hari. Manfaat olahraga teratur dapat membantu mencegah osteoporosis yaitu ketika tulang menjadi rapuh dan lebih rentan terhadap patah tulang. Tapi jika sudah memiliki osteoporosis, lebih baik memilih olahraga seperti berjalan atau olahraga senam aerobik.

c) Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Kanker

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit kanker antara lain sebagai berikut.

(1) Kecenderung lebih rentan terkena kanker tertentu jika tidak aktif secara fisik. Risiko kanker payudara dan kanker usus adalah sekitar 25 persen lebih rendah jika aktif dibandingkan dengan orang yang tidak aktif.

(2) Menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi kelelahan selama dan setelah pengobatan untuk kanker payudara atau kanker prostat.

d) Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Diabetes

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit diabetes antara lain sebagai berikut.

(1) Sangat banyak orang mengidap penyakit diabetes, tetapi rutin melakukan olahraga dapat membantu mencegah kondisi tersebut. Manfaat olahraga juga dapat mengurangi faktor-faktor lain yang menempatkan pada risiko diabetes, seperti obesitas.

(2) Manfaat olahraga baik untuk mencegah penyakit bila yang sudah memiliki diabetes. Olahraga secara teratur dapat membantu

mengontrol sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menurunkan tekanan darah.

e) Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan

Manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan kesejahteraan antara lain sebagai berikut.

(1) Tujuan olahraga membantu mencegah dan mengobati beberapa kondisi kesehatan mental. Diperkirakan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi risiko depresi dan demensia. Hal ini juga dapat membantu untuk mengobati depresi jika sudah memiliki kondisi tersebut.

(2) Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan.

(3) Kecenderungan merasa lebih bahagia, memiliki citra diri dan kesejahteraan yang lebih baik jika aktif secara fisik.

f) Manfaat Olahraga untuk Menurunkan Berat Badan

Manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan antara lain sebagai berikut.

(1) Melakukan olahraga teratur dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal. Aktivitas fisik membakar kalori dan membantu untuk menciptakan keseimbangan energi yang sehat. Olahraga sangat penting untuk semua orang untuk menjaga berat badan yang sehat.

(2) Kecenderungan menjadi gemuk jika tidak aktif. Olahraga dapat membantu menurunkan berat badan jika kelebihan berat badan atau obesitas. Tetapi jika tidak membantu menurunkan berat badan, berolahraga masih bermanfaat bagi kesehatan. Dirasakan bahwa dengan menggabungkan olahraga dan diet sehat akan lebih efektif dalam membantu menurunkan berat badan dengan cepat.

g) Manfaat Olahraga Bagi Anak-anak

Manfaat olahraga bagi anak-anak antara lain sebagai berikut.

Aktivitas fisik di masa kecil memiliki sejumlah manfaat. Ini merangsang perkembangan otot, tulang dan sendi, serta jantung dan paru-paru. Olahraga juga membantu anak-anak mempertahankan berat badan yang sehat dan memberikan mereka kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan yang menempatkan tekanan pada tulang anak-anak, termasuk melompat dan berjalan, dapat membantu melindungi terhadap osteoporosis di kemudian hari dan menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Beberapa bukti menunjukkan bahwa manfaat olahraga dapat meningkatkan seberapa baik anak-anak berkonsentrasi di sekolah.

D. Penilaian Pembelajaran Pola Hidup Sehat

1. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : ....

Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan konsep peran aktivitas fisik. b. Sebutkan konsep pencegahan penyakit. c. Sebutkan konsep peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan konsep peran aktivitas fisik. b. Jelaskan konsep pencegahan penyakit. c. Jelaskan konsep peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan langkah-langkah melakukan aktivitas fisik. b. Jelaskan cara menerapkan peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

b) Soal nomor 2

(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap.

(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap.

(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap.

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap.

b) Soal nomor 3

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap.

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap.

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap.

c) Soal nomor 4

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap.

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap.

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap.

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoeh peserta didik: SP/12 X 100

2. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan presentasi hasil diskusi tentang konsep peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit. Peserta didik ditugaskan presentasi di depan kelas secara berkelompok.

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam presentasi)

2) Bentuk instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk mempresentasika tentang konsep peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit di depan kelas secara berkelompok.

Nama :................, ...,............,.......

Kelas : ....

Petugas Pengamatan : ....,...........,..........,.............

a) Petunjuk Penilaian

Kelompok pengamat diberikan lebar tanda cek (√) untuk menilai temannya yang presentasi

b) Rubrik Penilaian Keterampilan presentasi

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi paparan			
2.	Pelaksanaan presentasi			
	Skor Maksimal (9)			

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor Baik jika:

(1) Mempersiapkan bahan presentasi

(2) Kelengkapan materi presentasi

(3) Sistimatika penyusunan bahan paparan presentasi

Skor Baik jika : tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor Baik jika:

(1) Membuka presentasi

(2) Percaya diri menyampaikan presentasi

(3) Ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

Skor Baik jika : tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran tentang peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit memperkuat pemahaman dan penerapan Budaya Hidup Sehat. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka peserta didik dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat menerapkan pola hidup sehat sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan peserta didik agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

4. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar). Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

a. Format Remedial

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar. Berikut contoh format pengayaan.

No.	Peserta Didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD					Awal	Remedial	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dst									

Daftar Pustaka

Cooper, K.H. 1994. Antioxidant Revolution. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.

Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga. Sulaeman, Idik. 2004. Petunjuk Praktis Berkemah. Jakarta: PT. Gramedia.

Depdiknas. 2013. Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.

Djumidar, Mochamad. 2004. Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hardinge, Mervyn. 2005. Kiat Keluarga Sehat. Bandung: Indonesia Publishing House. Harlina, Lydia, dkk. 2006. Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi. Jakarta: Balai Pustaka.

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Lutan Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode. Jakarta Depdikbud

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Lynne, Brick. 2005. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli: Konsep dan Metode Pembelajaran. Jakarta: Departemen Pendidikan

Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Mudzakir, Arief. 2006. Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas IX. Bogor: Yudhistira.

Murni, Muhammad. 2005. Renang. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

Kemdikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2014.Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Penilaian Hasil Belajar Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2015. Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 Tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP.

Sunarto dan Hartono. 2006. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syafei, Sahlan. 2006. Bagaimana Anda Mendidik Anak. Bogor: Ghalia Indonesia.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Toho Cholik Mutohir. 2004. Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Glosarium

a	
aktivitas air	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	: bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktivitas gerak ritmik	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

b	
backhand	: pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
ball toss	: gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
base	: tempat hinggap pemain *softball* setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
berbanjar	: formasi barisan memanjang ke belakang
berenang	: gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	: berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	: berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
berjinjit	: berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	: bergerak melangkah ada saat melayang.
bermainan bola besar	: bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bola voli atau bola basket.
bermainan bola kecil	: bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola kasti, rounders, baseball, softball, bulu tangkis, atau tenis meja.
bermain byam dan blang	: permainan tanpa alat berbaris satu kebelakang dengan saling memegang pinggang barisan terdepan sebagai induk ayam, satu orang bertindak sebagai elang , elang berusaha menangkap anak ayam, induk ayam berusaha melindungi anak ayam.
block	: menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.

bola keranjang	: permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang.
bunt	: memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan softball.
c	
catcher	: penangkap bola dalam permainan rounders.
d	
daya tahan	: kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
disiplin	: ketaatan (kepatuhan) pada peraturan (tata tertib).
dribbling	: menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
dropshort	: pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
e	
egrang	: galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian norma.
elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
f	
finish	: titik akhir dari pergerakan.
forehand	: pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
frekuensi latihan	: jumlah pengulangan latihan yang dilakukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dalam satu minggu, misalnya 2, 3, 4 atau 5 kali dalam seminggu.
g	
gerak fundamental	: gerak dasar, meliputi : melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.
gerak ikutan	: gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.

gerak lokomotor : gerakan berpindah tempat.

gerak nonlokomotor : bergerak di tempat.

gerak manipulatif : gerak mengontrol objek, misalnya lempar tangkap bola.

gobak sodor, galah asin atau galasin : permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. (Permainan daerah dari Indonesia).

h

hand stand : salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua kaki rapat danlurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.

i

indikator pencapaian kompetensi : kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.

intensitaslan : kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus".

Istirahat : berhenti sebentar untuk melepas lelah.

j

jump shoot : menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).

k

kecepatan : merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

keterampilan motorik : keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam:

- Keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat.
- Keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.

kegiatan ekstrakurikuler	: kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.
kegiatan ekstrakurikuler pilihan	: kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.
kegiatan ekstrakurikuler wajib	: kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
kekuatan	: kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan	: kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
kiper	: penjaga gawang (pada permainan sepak bola dsb).
komposisi tubuh	: presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
koordinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
kopstand	: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan.
kuda-kuda	: posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.

l

langkah	: perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
lay-up shoot	: memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
lob	: pukulan melambung tinggi.
lompat jauh	: salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
lompat tali	: melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.

m

melayang	: di udara posisi tubuh saat berada di udara.

melempar	: gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
melempar bola	: membuang bola jauh-jauh.
melompat	: bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
meluncur pada aktivitas air	: gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.
memukul bola	: salah satu teknik dalam permainan kasti/rounders/softball/ baseball yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.
menalar/mengasosiasi	: mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan
menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
menanya	: membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.
menendang bola	: menyepak; mendepak (dengan kaki).
mengamati	: mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.
mengayun	: menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
mengomunikasikan	: menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.
mengoper bola	: memindahkan, mengirim bola.
mengumpulkan informasi/mencoba	: mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/mengembangkan.
menolak	: gerakan yang dilakukan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
muatan lokal	: bahan kajian atau mata pelajaran pada satuan pendidikan yang berisi muatan dan proses pembelajaran tentang potensi dan keunikan lokal.

p

papan titian	: permainan untuk melatih keseimbangan.
passing	: operan terhadap teman bermain.
pencaksilat	: salah satu cabang olahraga bela diri yang terdapat di Indonesia (asli Indonesia)
pemanasan	: persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya
pembelajaran	: proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
pendidikan jasmani	: suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
pendinginan	: menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.
pemain belakang	: pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang.
pemain depan	: posisi yang paling depan, yakni dekat dengan gawang lawan pada sebuah tim sepak bola. Tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol, dapat juga menjadi pembuka ruang penyerangan untuk timnya.
pemain tengah	: seorang pemain yang posisinya berada di antara para penyerang dan para belakang.
permainan engklek	: permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
permainan kucing tikus	: permainan tanpa alat, tikus berada dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran. kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan penyelamat tikus yang berusaha melindungi tikus. Jika kucing merasa tidak mampu menerobos lingkaran disatu titik karena terlalu kuat, kucing bisa memilih tempat lain
permainan sederhana	: permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
prinsip	: langkah-langkah yang harus dilakukan saat akan melakukan suatu gerakan pada aktivitas pembelajaran.
poco-poco	: Sejenis tarian beramai-ramai yang berbentuk aerobik dan populer sebagai aktivitas senam massal.

polagerak dominan dinamis	:	seriaksigerak yang memilikifungsiluas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
polagerak dominan statis	:	seriaksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (handstand).

S

senam	:	gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
senam fantasi	:	permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak).
senam irama	:	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
senam si buyung	:	salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
servis	:	pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
shooting	:	menembak ke arah gawang (sepak bola), ke arah ring basket (bola basket).
sikap Kapal terbang	:	mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeinbang.
sikap lilin	:	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
sikap melayang	:	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
sliding	:	upaya mennyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang.
smash	:	pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
sportif	:	bersifat kesatria, jujur, dsb.
start	:	titik awal untuk memuali bergerak.

t	
tangkisan	: usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
teknik dasar	: cara yang harus dikuasai untuk melakukan suatu gerakan.
topspin	: pukulan bola pada bagian atas bola.
v	
variasi	: melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
voli	: memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.
volume latihan	: lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.
z	
zig - zag	: garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Suherman
Telp Kantor/HP : (021)-3804248/081387336018
E-mail : hermanpuskur@gmail.com
Akun Facebook : hermanpuskur@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya No. 4
Jakarta Pusat
Bidang Keahlian : Pengembang Kurikulum PJOK

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf Teknis Puskurbuk.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/program studi: Olahraga/Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (tahun masuk: 1987 – tahun lulus: 1992)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):**

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

---

Nama Lengkap : DR. Taufiq Hidayah M.KES
Telp Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : fikhidayah@gmail.com
Alamat Kantor : Gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

■ **Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:**

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - sekarang: Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepztan, kecepatan lemparan bola.(2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Nama Lengkap : Drs. Agus Mahendra, MA.
Telp Kantor/HP : 022-/08122013078
E-mail : agusmhndr@yahoo.com
Akun Facebook : Agus Mahendra
Alamat Kantor : Departemen POR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, FPOK UPI, Tahun 2004 2008 dan 2009 -2010
2. Asisten Deputi (Asdep) Penerapan IPTEK Keolahragaan, Kemenpora RI Tahun 2011-2014,
3. Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan), Tahun 2015-2019
4. Ketua Bidang Litbang KONI Jabar Periode 2008 - 2010.
5. Komisi Teknik Artistik Putra PB Persani. Tahun 2000 - 2004.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Elementary Physical Education, College of Education, The University of IOWA, USA (1994 - 1995)
2. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FKIK IKIP Bandung (1981-1988)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA, Kelas 1 s/d Kelas 3, Graffindo. 2006.
2. Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education) Melalui PJOK. BBE Project. Direktorat PMK Depdikbud. 2007.
3. Buku Teks Teori Belajar Motorik, FPOK UPI. 2007.
4. Musik dan Gerak: Dasar Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. B9ntang Warli Artika. Bandung. 2015
5. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.
6. Permainan Anak dan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Model Penjas Berbasis Pemecahan Masalah Gerak (Movement Problem-Based Learning): Suatu Community-Based Action Researchdi SMK Kota Bandung. Proyek Hibah Kompetitif UPI. Bandung. 2007 (Ketua Peneliti).
2. Penelitian Tindakan Olahraga dalam Pendampingan Gizi Atlet PRIMA Cabor Renang Menuju Asian Games 2013 Incheon. Program Hibah Kemenpora RI. 2013
3. Review on the Relationship of Physical Education and Health Education in Indonesia. Penelitian Mandiri. 2015.

Profil Editor

Nama Lengkap : Khairul Hadziq, M.Pd
Telp Kantor/HP : 085974555959
E-mail : khairulhadziq@gmail.com
Akun Facebook : Khairul Hadziq
Alamat Kantor : 1. Jl. Simatupang Kp. Pangarengan Rt.02/02 Ciranjang, Cianjur 43282
2. Jl. Permai 28 No.100 Margahayu Permai, Bandung 40218

Bidang Keahlian: Penjas Orkes

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2005 – sekarang : Guru Penjas Orkes MI Muslimin Kec. Ciranjang
2. 2004 – sekarang : Pelatih Basket
3. 2010 – sekarang : Penulis/Editor

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (2014-2016)
2. S1: Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (1999-2004)

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV (2016)
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XII (2015)
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII (2015)
4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XI (2014)
5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII (2013)
6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas X (2013)
7. Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI terbita Pusat Perbukuan, Kemdikbud (2010)
8. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)
9. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Kevin Richard Budiman, S. Des
Telp. Kantor/HP : 089643906442
E-mail : kevinramone@rocketmail.com
Akun Facebook : Kevin Ramone
Alamat Kantor : Jl. Siliwangi No.123, Sukasari, Bogor
Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual.

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2016 : Marketing Design PT. Audio Plus Indonesia.
2. 2016 : Visual Merchandiser Erajaya Group.
3. 2017-sampai sekarang: Visual Art Officer Lippo Plaza Bogor.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2011-2015)

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2015).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Budha Kelas 8.
2. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Krhonghucu Kelas 9.
3. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10.